SĂNĂTATE şi VINDECARE

folosind stilul de viaţă edenic şi remediile naturale

❀❀

Secțiunea a III-a:
Bolile - descriere, cauze și recomandări specifice de tratament, folosind nutriția și remediile naturale

Secțiunea a IV-a:
Vești bune despre CANCER

Sorin Nicola

Sorin Nicola

Sănătate şi vindecare

folosind stilul de viaţă edenic şi remediile naturale

Volumul II

„... doresc ca toate lucrurile tău să meargă bine, și sănătatea ta să sporească tot atât cum sporește sufletul tău."

1- iulie 2010

Editura TEXTE
Dej, 2009

[redacted]2009
[redacted]

Tehnoredactare: Sorin Nicola
Corectură text: prof. Ruxandra Radu
Prepress & coperta: Dani Gujan (E&D Prepress)
Tipar: Vobiscum Imprimeria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

NICOLA, SORIN-LAURENȚIU

Sănătate și vindecare : folosind stilul de viață edenic și remediile naturale / Sorin Nicola. - Dej : Texte, 2009

2 vol.

[redacted]

Vol. 2. - Bibliogr. [redacted]

615.322

Editura: Prepress: Tipar:

Avertisment!

Această carte are doar caracter informativ şi nu se constituie într-un ghid terapeutic care să se substituie sfatului medicului. Recomand călduros colaborarea bolnavilor cu medici care apreciază rolul nutriției în prevenirea şi terapia bolilor şi care înțeleg valoarea remediilor naturale. Autorul cărții şi editura nu-şi asumă nici o responsabilitate în ce priveşte hotărârile pe care le veți lua, acțiunile pe care le veți întreprinde sau rezultatele folosirii informațiilor din această carte. Cred că fiecare individ trebuie să considere ca un drept personal inalienabil – una din marile libertăți individuale – de a alege inteligent şi în cunoştință de cauză calea pentru restabilirea sănătății, fiind în joc propria-i viață. Asumați-vă răspunderea pentru propria persoană!

Sorin Nicola

Secțiunea a III-a

Bolile

- Descriere, cauze şi recomandări specifice de tratament, folosind nutriția şi remediile naturale -

Abcesul, furunculoza

⇨ Un **abces** poate ieși într-un organ sau în țesuturile moi de sub piele. Locurile predilecte sunt: sânii, gingiile, axilele și zona inghinală. Un abces poate să se resoarbă, să crească și să se spargă înăuntru, să devină o pungă de puroi neinfectat sau să dreneze printr-un lung canal, pe sub piele.

⇨ **Furunculul** se dezvoltă pe piele, de regulă în jurul unui folicul de păr, zonele mai expuse fiind ceafa, axilele și zona inghinală. Majoritatea furunculelor se retrag sau fac un cap și se sparg.

⇨ Apariția furunculelor și a altor leziuni cutanate mărturisesc că organismul respectiv este intoxicat (uneori se asociază și cu constipația), încărcat cu materii toxice, pe care organismul încearcă să le elimine prin piele și celelalte organe excretoare. La această stare de lucruri, în cea mai mare măsură, a contribuit alimentația defectuoasă.

- Evitați toate dulciurile și alimentele concentrate grase. Zahărul scade capacitatea globulelor albe de a distruge germenii. Pe deasupra, zahărul este un mare producător de mucozități care încarcă sistemul limfatic.
- Produsele lactate stimulează producerea excesivă de mucozități și duc la constipație, umflarea ganglionilor limfatici, amigdalită și diverse tumori.
- Grăsimile animale (carnea, smântâna, ouăle etc.) și cele hidrogenate (margarina) sunt printre alimentele care încarcă organismul cu toxine.
- Alimentele rafinate și cele bogate în aditivi și conservanți sunt o altă sursă serioasă de intoxicare a organismului.
- Consumul excesiv de alimente gătite și bineînțeles, consum redus de fructe și legume proaspete, nepreparate termic. O astfel de schemă nutrițională, în timp, încarcă organismul cu toxine, reprezentând o cauză profundă a tot felul de boli.

⇨ Fortificați sistemul imunitar. Studiați cu atenția capitolul „Planul de fortificare al sistemului imunitar".

⇨ Consumați multă apă; acest lucru va favoriza curățirea sângelui și a limfei și o acțiune mai vigilentă a celulelor cu rol imunitar.

⇨ Nu stoarceți un furuncul; riscați să răspândiți astfel infecția. Dacă furunculul sau abcesul s-a spart, faceți duș și nu baie, pentru a nu răspândi infecția.

⇨ În procesul de detoxifiere, trebuie să curățați mai întâi ficatul dacă vreți să aveți o piele curată. Mențineți permanent pielea cât mai curată, fiindcă ea își va îndeplini astfel funcția de organ de eliminare a deșeurilor. În plus, o piele curată vă face să vă simțiți mai curat.

Recomandări de tratament:

❒ Respectați aceleași indicații dietetice descrise la capitolul „Acneea". De asemenea, folosiți intern aceeași formulă de plante, pentru a stimula dezintoxicarea organismului. Încercați vreme de cel puțin câteva zile să consumați doar fructe și legume nepreparate termic. Beți și multe sucuri: lămâie, portocală sau grape-fruit, urzică, păpădie, orz, morcov, alte fructe de sezon.

⇨ Usturoiul și echinacea administrate oral ajută la întărirea sistemului imunitar și opresc infecția. Adăugați zilnic câțiva căței de usturi în mâncare. Folosiți tinctură sau capsule de echinacea (8 capsule/zi) sau faceți decoct din 2 linguriță plantă la o cană cu apă. Beți 2-3 căni pe zi.

Recomandări pentru maturarea furunculelor:

✓ Căldura grăbește formarea unui cap (prin care se va elimina conținutul abcesului). Aplicarea de rece (comprese cu apă rece) răspândește inflamația și împiedică formarea capului abcesului; este de dorit a favoriza dispersarea inflamației doar în apendicite și inflamații dentare.

✓ Cataplasmele fierbinți făcute cu plante medicinale (nalbă mare, pătlagină sau brusture) ajută furunculele și abcesele superficiale să coacă și să facă vârf.

✓ Cataplasmele cu varză sunt eficiente în drenarea puroiului. Scufundați frunzele de varză albă în apă clocotită ca să se înmoaie. Răciți-le și aplicați această cataplasmă peste furuncul.

✓ Comprese alternante: comprese fierbinți (înmuiate în apă sau ceai), cât pot fi tolerate, alternate cu comprese cât mai reci. În cazurile acute, repetați la fiecare 2-4 ore.

✓ Roșia și ceapa sunt legume care conțin substanțe antiseptice și antiinflamatoare, fiind remedii tradiționale pentru infecții. Încălziți o felie de roșie, puneți-o peste furuncul și acoperiți-o cu un bandaj ca să nu cadă. La fel puteți folosi și o felie de ceapă coaptă.

✓ Cataplasme din smochine fierte în apă și tăiate în două. Se aplică pe abcese. Acesta este un remediu biblic pentru abcese, umflături și tumori. Profetul Isaia a fost trimis de Dumnezeu la regele Ezechia care era bolnav, specificându-i să pună o „turtă de smochine peste umflătură", lucru ce l-a ajutat la vindecare. (2 Regi capitolul 20, versetul 7).

✓ Cataplasma cu semințe de in. Patru linguriță de semințe de in se macină cu râșnița electrică de cafea, obținându-se astfel făina de in. Aceasta se combină cu alte patru linguri de pulbere de mușețel (obținută în același mod ca făina de in), după care se adaugă apa, amestecând continuu până se formează o pastă omogenă. Se întinde pe o bucată de tifon și se aplică pe locul afectat, unde se lasă minimum două ore.

✓ Se aplică pe abces sau furuncul tinctură de propolis cu un tampon de vată.

✓ **Obs.:** Dacă abcesul drenează exterior se fac spălături locale de mai multe ori pe zi cu infuzie din una sau mai multe plante: Pelin, Tătăneasă, Coada-şoricelului, Gălbenele sau tinctură de Echinacea (o lingură tinctură combinată cu 50 ml apă.).

Accident vascular cerebral, ischemie cerebrală

Este bine să ştiţi...

⇨ Fiecare al şaptelea deces este produs de un accident vascular cerebral (AVC). Mii de români zac paralizaţi de pe urma AVC. După cancer şi SIDA, AVC este una dintre cele mai de temut şi mai invalidante boli care afectează lumea civilizată. Mai mult de jumătate din cei care au suferit un AVC mor în primele şase luni după aceea, iar o treime din totalul supravieţuitorilor necesită îngrijiri zilnice pentru tot restul vieţii. 10% dintre supravieţuitori îşi petrec restul vieţii în instituţii de îngrijire specializate.

⇨ Accidentele vasculare cerebrale deseori sunt cauzate de **ateroscleroză**. Blocarea completă a arterei creierului duce la moartea oricărui ţesut al creierului (din lipsă de oxigen) care depindea de acea arteră. Aceasta este moartea ţesutului cerebral care se numeşte accident cerebral vascular. Deşi toată lumea ştie că accidentele cerebrale vasculare în general duc la paralizia parţială a corpului, ele mai pot cauza şi alte dificultăţi. De exemplu, ele pot cauza orbirea, dificultăţi în vorbire sau auzire, şi probleme severe de personalitate sau memorie. Problemele reale care au loc depind de partea vătămată a creierului. Riscul atacului cerebral creşte proporţional cu nivelul global al colesterolului şi, în special, cu cel al colesterolului de tip LDL. Trigliceridele au sporit la rândul lor riscul atacului cerebral. Pe de altă parte, nivelul ridicat al colesterolului HDL benefic a redus riscul atacului cerebral şi al atacului de cord. Produsele animale sunt principalele surse de colesterol (carnea, lactatele, ouăle). Studiaţi pentru mai multe detalii capitolul: „Ateroscleroza; Arterioscleroza; hipercolesterolemie".

⇨ Zonele aspre, rugoase, de pe suprafaţa internă a peretelui arterial devin adevărate răsadniţe pentru formarea de cheaguri şi **plăci ateromatoase**. Atunci când obstrucţia devine completă, se spune că artera s-a **trombozat**. Uneori, fragmente de plăci ateromatoase sau de cheaguri se desprind din alte părţi ale sistemului circulator şi călătoresc o dată cu sângele, ajungând în arterele mai mici din creier, pe care le obstruează. Aceste fragmente se numesc **emboli**. Aproximativ 85% din totalul AVC sunt produse prin obstrucţia trombotică sau embolică a arterelor cerebrale. Restul accidentelor vasculare sunt produse de hemoragii. Cea mai mare parte a acestora sunt legate de coexistenţa unor valori nepermis de mari ale tensiunii arteriale, care forţează sângele să iasă prin fisurile din pereţii arteriali. Un mic număr de hemoragii sunt produse de anevrisme. Acestea sunt nişte defecte de structură ale pereţilor arteriali, sub forma unor zone dilatate, baloniforme, care cu timpul devin din ce în ce mai subţiri şi în cele din urmă se rup. Şi într-un caz, şi în celălalt, rezultatul este sângerarea în ţesutul nervos.

⇨ Adoptaţi o alimentaţie **săracă în grăsimi şi colesterol** şi **bogată în fibre**. S-a arătat că reducerea aportului de grăsimi sub 20% din totalul caloriilor consumate într-o zi protejează stratul intern arterial faţă de ateroscleroză. Conform afirmaţiilor doctorului A. I. Fleishman în American Journal of Clinical Nutrition, margarina creşte riscul ca un cheag de sânge să blocheze o arteră (tromboză). Margarina este un produs foarte nociv şi periculos. Consumul de acizi graşi trans din alimentele procesate ca margarina, gogoşile şi cartofii prăjiţi de tip fast-food pot induce deteriorarea vaselor sanguine pentru circulaţia sângelui în creier.

⇨ Eliminaţi din alimentaţie sau consumaţi cât mai rar **produse lactate**. Majoritatea acestora sunt bogate în colesterol şi grăsime, contribuind la formarea plăcii ateromatoase din interiorul vaselor de sânge.

⇨ Consumul excesiv de **sare** poate mări tensiunea arterială şi riscul atacului cerebral la mulţi oameni. Dacă sunteţi supraponderal, riscul este sporit. Concentraţia înaltă de sodiu face ca vasele sanguine din creier să fie mai permeabile şi mai vulnerabile la fisurare, consecinţa fiind vărsarea sângelui în creier. În nordul Japoniei şi în districtul Evans din Georgia, SUA, cele două locuri din lume unde se consumă cantitatea cea mai mare de sare din lume pe cap de locuitor, excesul de sare se asociază cu ratele ridicate de deces prin accident vascular cerebral. Învăţaţi-vă să folosiţi mult mai puţină sare sau chiar eliminaţi-o, cel puţin o perioadă de timp. În regiunile lumii în care ingestia de sare este redusă, hipertensiunea este practic necunoscută. Înlocuiţi sarea cu plante aromatice: cimbru, busuioc, oregano, mărar, leuştean, schinduf, etc.

⇨ **Homocisteina** este un aminoacid din sânge, care contribuie la obturarea şi distrugerea vaselor sanguine. Organismul produce homocisteină din alimentele bogate în proteină, îndeosebi proteine animale. De asemenea, consumul de cafea şi fumatul ridică nivelul de homocisteină. Homocisteina ridicată sporeşte de trei ori riscul atacului cerebral şi de patru ori riscul bolii Alzheimer. 40% dintre bolile cerebro-vasculare par a fi legate de nivelul ridicat al homocisteinei. Nivelurile ridicate ale acestui aminoacid implică o mai mare susceptibilitate la declin mintal şi la depresie. Absenţa acidului folic permite homocisteinei toxice să se acumuleze necontrolat în sânge. Acidul folic o distruge. Consumaţi deci alimente bogate în acid folic: suc de portocale, legume, verdeţuri, migdale, avocado.

⇨ Renunţi la **fumat**! Fumatul contractă vasele de sânge. Fiecare al şaselea deces produs prin AVC este direct legat de fumat.

⇨ Verificaţi-vă regulat valorile tensiunii arteriale. **Hipertensiunea** nu dă nici un simptom, strecurându-se astfel pe nesimţite în viaţa unei persoane. Nu uitaţi că hipertensiunea creşte cu 800% riscul de a suferi un AVC. Chiar şi

creşterile uşoare ale tensiunii arteriale pot contribui la precipitarea unui atac cerebral. Pentru mai multe detalii, studiaţi suplimentar capitolul „Hipertensiunea arterială".

⇨ Normalizaţi-vă greutatea corporală. **Obezitatea** favorizează ateroscleroza, hipertensiunea şi majoritatea formelor de diabet, toate predispunând la accidente cerebrale.

⇨ Noi dovezi uimitoare arată că practicarea moderat intensă de **exerciţii fizice** poate reduce riscul atacului cerebral cu uimitoarea cifră de 50%. Aceasta înseamnă o oră pe zi de mers vioi, 5-6 zile pe săptămână. Cercetătorii cred că activitatea fizică descurajează formarea cheagurilor de sânge, micşorează colesterolul, reduce tensiunea arterială şi greutatea, toţi aceştia fiind factori legaţi de favorizarea producerii atacului cerebral. Adoptaţi un program regulat de exerciţii fizice actual, în funcţie de toleranţa individuală.

⇨ **Clima rece** determină îngroşarea sângelui, mărind posibilitatea formării de cheaguri şi determină creşterea tensiunii arteriale. Îmbrăcaţi bine extremităţile, în aşa fel încât să le simţit puţin calde.

⇨ Cercetările arată că şi miniatacurile cerebrale şi inflamarea vaselor cerebrale sunt implicate în **Alzheimer**. Unul sau două atacuri cerebrale minore în părţile strategice ale creierului, sporesc riscul instalări demenţei de tipul Alzheimer de peste 20 de ori.

⇨ Când nivelul **stresului** este ridicat se eliberează adrenalină, cortizon şi alţi hormoni. Aceştia cresc presiunea sângelui şi oxidarea grăsimilor în sânge. Chiar şi o depresie uşoară creşte nivelurile hormonilor de stres şi face sângele mai vâscos şi mai predispus să formeze cheaguri. Schimbaţi-vă mentalitatea şi stilul de viaţă tracasant. Eliberaţi-vă de emoţiile negative (supărare, îngrijorare, tristeţe, nemulţumire, frică etc.) care vă pot distruge. Învăţaţi să vă predaţi viaţa, îngrijorările şi toate problemele ce vă strivesc unui Dumnezeu care vă iubeşte şi care are soluţii pentru tot ce vă frământă. Încredeţi-vă în El, altfel veţi capota! Studiaţi Biblia şi învăţaţi să vă rugaţi.

☙ Faza acută

Faza acută reprezintă o urgenţă medicală şi are nevoie de servicii competente ale camerei de urgenţă. Ce poate fi făcut până bolnavul ajunge la spital este să aplicaţi comprese de apă rece (mai bine **punga cu gheaţă**) pe cap pentru a combate posibila hemoragie cerebrală. Desfaceţi hainele din jurul gâtului, pentru relaxarea căilor respiratorii. Ţineţi capul ridicat. Încălziţi mâinile şi picioarele (puneţi o buiotă cu apă caldă sau băgaţi-i picioarele într-un lighean cu apă caldă). Păstraţi extremităţile calde. Pe deasupra, daţi-i câte 20 de picături de **tinctură de Arnică**, de trei ori pe zi, timp de 10 zile şi **pulbere de Traista ciobanului** (antihemoragică), 1-2 linguri luate o dată în criză, apoi zilele următoare câte 1 linguriţă pulbere de 3 ori pe zi.

Recomandări de tratament:

⇨ **Fructele şi legumele** vă pot feri de atacuri de cord sau de accidente vasculare cerebrale, ori chiar ajută la „degajarea" arterelor după un atac de cord, susţin mulţi cercetători. Un studiu făcut la Harvard a arătat că femeile care au mâncat un morcov pe zi, au fost cu 68% mai puţin predispuse la atacuri cerebrale, decât cele care au mâncat morcovi doar o dată pe lună! Şi spanacul este extrem de eficient în combaterea atacului cerebral. Elementul comun din legume în combaterea atacului cerebral este antioxidantul beta-caroten. Imaginaţi-vă cum s-ar comporta organismul dacă aţi folosi numai fructe şi legume crude, suplimentate de sucuri naturale! Organismul s-ar reface uimitor de repede şi sănătatea dvs. ar înflori.

⇨ În cazul în care aţi avut deja un atac cerebral, după ce aţi ieşit din starea acută (o situaţie care are nevoie de terapie intensivă şi de specialitate), cea mai bună soluţie pentru recuperare este adoptarea unui regim vegetarian bazat pe fructe, legume şi verdeţuri crude, care va debuta cu o cură de sucuri (7-21 de zile). Paleta diversă de sucuri cu efecte valoroase ce le puteţi folosi în această perioadă o veţi găsi la capitolul „Cardiopatia ischemică; angina pectorală". În această perioadă (7-21 zile), este bine ca dimineaţa, bolnavul să facă o clismă cu 1 litru de ceai călduţ de muşeţel.

După aceea, continuaţi cura adăugând salatele de cruditâţi şi alte preparate ale bucătăriei fără foc. Ideal ar fi o perioadă de 3-6 luni. Este benefic un program regulat de mese. Două mese pe zi este cel mai bun program şi nimic între mese, iar ultima masă ar fi ideal să nu fie după orele 16 (mai ales dacă persoana este supraponderală). Înainte cu 30 de minute de fiecare masă se va consuma un pahar de suc (urzică, păpădie, orz verde, lămâie, grape-fruit, ţelină, fructe de sezon, etc.). Se pot consuma fulgi şi germeni de cereale, iar din seminţe şi oleaginoase, cantităţi potrivite: seminţe de floarea-soarelui, susan, dovleac, nuci, migdale (nepreparate termic).

Alte recomandări dietetice:

Dietă:

- ✓ S-a dovedit că **vitamina E** este esenţială pentru funcţionarea neurologică normală. Datorită capacităţii vitaminei E de a restaura parţial sănătatea carotidei, nu ne surprinde să găsim dovezi că vitamina E previne atacurile cerebrale. Alimentele cele mai bogate în vitamina E sunt: fructele oleaginoase (nuci, alune şi migdale), avocado, broccoli, germenii cerealelor, uleiurile vegetale neprocesate şi nerafinate, lăptuci, spanac, orez brun, seminţe încolţite.
- ✓ **Vitamina C** previne declinul mintal în principal prin combaterea bolilor cerebrovasculare şi a atacurilor cerebrale. Vitamina C este mai mult decât un antioxidant; ea înlesneşte transmiterea mesajelor în creier. Consumaţi alimente bogate în vitamina C: măceşe, pătrunjel, kiwi, coacăze negre, lobodă, ardei, urzici, broccoli, conopidă, varză, portocale, lămâi, grape-fruit, spanac, ridichii, varză, roşii, mazăre, fragi.
- ✓ Cercetarea ştiinţifică a descoperit că vitaminele A şi C, luate împreună cu o substanţă naturală numită **rutină**, scad riscul atacurilor cerebrale cu 75%! Rutina se găseşte în **lămâie**. Este un exemplu din clasa de substanţe cunoscute

ca bioflavonoide, care se găsesc în pulpa acestui fruct. Consumați lămâi, grape-fruit și alte citrice cu tot cu pulpă. De asemenea, cantități considerabile ale acestui aminoacid (rutină) se găsesc și în polen.

- ✓ **Pătrunjelul și citricele** conțin o grupă de substanțe numite **cumarine** care împiedică apariția trombușilor (cheagurilor sanguine). Consumați aceste alimente din belșug.
- ✓ **Ceapa** previne formarea de cheaguri, fluidifică sângele și ajută la reglarea tensiunii arteriale. Folosiți-o din belșug în alimentație.
- ✓ **Alcina** – un extract din **usturoi** are capacitatea să relaxeze mușchiul cardiac. În acest fel, aritmia cardiacă se reduce semnificativ. Cea mai uimitoare calitate a alcinei este capacitatea sa de a reduce nivelul de colesterol negativ. Usturoiul conține și niște substanțe numite **sufide** care au capacitatea de a scădea tensiunea arterială și a preveni formarea de cheaguri (trombuși).
- ✓ În recuperare după infarct sau după accident vascular se folosește **mierea** ca aliment în primele zile. Ea conține nu doar vitamine, minerale și enzime, ci și calorii foarte ușor asimilabile, care trec ușor din tubul digestiv în circulația sanguină, fără a mai lua, prin procesul digestiv, din energia organismului și așa slăbit. Pentru un bolnav ce a suferit un atac de cord recent ori a avut un accident vascular în urma căruia se confruntă cu o paralizie mai mult sau mai puțin gravă, mierea aduce o binefacere extraordinară. Se consumă zilnic 1-6 linguri.
- ✓ Consumați pulbere din **semințe de In** (3 linguriță zilnic) sau 2 linguri de **ulei de In,** fiind o sursă alimentară bogată de acizi grași omega-3, care au efecte pozitive în combaterea procesului aterosclerotic.
- ✓ Riscul de accident vascular cerebral de orice cauză poate fi redus prin consumarea zilnică a 5-7 **nuci** sau a unei jumătăți de ceașcă de **fasole soia** gătită.
- ✓ **Cura cu grâu încolțit**: consumați 3-4 linguri de grâu încolți în cure de 15-20 zile pe lună. Grâul germinat îl puteți consuma în salatele de fructe și legume sau sub forma unui lapte delicios preparat cu ajutorul mixerului sau blenderului.
- ✓ Preparat format dintr-o linguriță de pulbere de cătină, una de măceșe, una de polen și una de miere. Se iau 4-5 lingurițe pe zi din această combinație. Persoane care au avut fragilitate capilară pronunțată au eliminat acest neajuns după două luni de tratament cu acest preparat. De asemenea, pacienții care aveau sechele după accidente vasculare s-au recuperat foarte rapid cu ajutorul acestui remediu. Polenul conține un aminoacid numit **rutină,** care are un efect de tonifiere a vaselor de sânge. Măceșul este cea mai bogată plantă în vitamina C din flora europeană, care întărește rezistența peretelui vascular pentru a nu se rupe. Cătina este, de asemenea, foarte bogată în vitamina C și un tonifiant general.
- ✓ Consumați **semințe de dovleac, de floarea-soarelui, semințe de in, migdale și nuci** – alimente care sunt sănătoase reconstituente în cazul acestei boli.
- ✓ **Pulbere de semințe de Schinduf** – se consumă 1 linguriță de pulbere de 4-5 ori pe zi. Semințele de Schinduf au un efect anabolizant puternic (ajută la creșterea forței și masei musculare), stimulează procesele de regenerare din organism, sunt un puternic stimulent neuromuscular, măresc capacitatea de efort, reglează asimilația nutrienților și pot fi folosite în subponderalitate, deficiențe de asimilație, diferite forme de anemie, atrofie musculară, convalescență, anorexie.
- ✓ **Cura cu drojdie de bere** (sub formă de fulgi nutriționali – se găsesc la Plafar sau magazine naturiste) reglează nivelul colesterolului sanguin, aduce la valorile normale tensiunea arterială, favorizează activitatea miocardului și îmbunătățește funcțiile cerebrale. Se administrează în fiecare lună 15-20 zile, câte 2-3 lingurițe de fulgi de drojdie proaspătă pe zi ca adaos în salate.
- ✓ Doctorul David White de la Universitatea Nottingham, Anglia, a descoperit că Adoxynolul (AND) – **un extract din semințe de struguri** ce conține cel mai puternic bioflavonoid cunoscut, reduce colesterolul LDL oxidat și formarea celulelor spongioase. În urma unor teste clinice extinse, el a conchis că AND oferă cea mai bună protecție împotriva aterosclerozei. AND fortifică vasele de sânge și le împiedică să plesnească, aceasta fiind adeseori cauza pentru cheagurile provocatoare de atacuri cerebrale. Folosiți 4 picături, de 3 ori pe zi.

Obs: În capitolul **„Rețete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentație crudivoră"** (a doua secțiune a cărții) veți găsi o paletă largă de preparate ce le puteți folosi în timpul tratamentului, bineînțeles, ținând cont de indicațiile și contraindicațiile legate de afecțiunea dumneavoastră. Folosiți, în mod special, rețete ce conțin ingrediente cu potențial terapeutic pentru afecțiunea de care suferiți.

Fitoterapie:

- ✓ **Ginkgo biloba** poate reduce gravitatea pagubelor produse de un atac cerebral. Astfel, Ginkgo grăbește îndepărtarea acidului arahidonic (care este toxic și produce inflamații), blocând moartea celulelor din hipotalamus. Ginkgo mărește circulația sângelui și a oxigenului spre creier, prin reducerea vâscozității sângelui. De asemenea, intensifică metabolismul glucozei în creier, ceea ce conduce la menținerea și întinerirea memoriei. Puteți să folosiți planta sub formă de infuzie (beți 2 căni pe zi), dar cel mai eficient este să o folosiți sub formă de pulbere (folosiți pentru aceasta râșnita de cafea), administrând sublingual (încercați să păstrați pulberea 10 minute sub limbă) 1 linguriță de 4 ori pe zi, cură timp de 3 luni.
- ✓ Amestecați în proporții egale următoarele plante: **Păducel, Talpa gâștei** și **Valeriană** (rădăcină). Se face infuzie din 1-2 lingurițe de plante la o cană de apă. Se beau 1-2 căni pe zi în mai multe reprize. Păducelul are o acțiune hipotensivă, vasodilatatoare și sedativă asupra sistemului nervos central. Talpa gâștei are efecte anticoagulante și poate fi folosită împotriva formării cheagurilor de sânge în interiorul vaselor sanguine. Tot talpa gâștei acționează

ca un calmant nervos intervenind favorabil în înlăturarea stărilor de excitație cerebrală. Valeriana asigură sedarea sistemului nervos și cardiac, micșorează stările de excitație (spasticitate) și are și efect hipotensiv.

✓ **Extract glicerohidroalcoolic 1DH din muguri de Anin negru** (*Alnus glutinosa* - sinonim Arin negru) - Se administrează 1 doză de 1,5 ml în puțină apă de izvor (sau apă plată), de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor. Acest extract are efecte vasoreglatoare (tonifiant, previne și diluează apariția cheagurilor, antiinflamator), ameliorează circulația encefalică și miocardică.

Alte indicații:

✓ **Vin medicinal**: la 2 litri vin alb natural, adăugati 100 g vâsc măcinat (în râșnița de cafea), 200 ml suc ceapă, 200 g usturoi pisat, 200 g miere de albine poliflora naturală. Se pune totul într-un borcan (cu capac) de 3-5 litri, la temperatura camerei, timp de 14 zile. Se amestecă zilnic cu o lingură de lemn. După 14 zile, se strecoară și se trage în sticle închise la culoare. Se păstrează la frigider. Se consumă câte 2 linguri, de trei ori pe zi, înainte cu 30 de minute de masă. Are efecte remarcabile.

✓ **Casca de argilă:** Lutul (argila) se colectează din zone mai puțin poluate, de la o adâncime de peste 50 cm sau dintr-un mal în care se evidențiază un strat de argilă. Se utilizează, indiferent de culoare (roșu, brun, galben, negru, etc.) numai lutul păstos, care la umezire cu apă lasă, la frecare între degete, senzația de unsuros. Pentru acest procedeu, lutul se înmoaie cu apă călduță, lăsându-l 1-2 ore. Apoi se omogenizează până la consistența unei paste (să fie ca smântâna), după care se aplică pe pielea capului (este indicat ca pacientul să se tundă foarte scurt sau „la piele") un strat de argilă de 1,5 cm grosime care se întinde uniform. Se acoperă capul cu o pânză moale de bumbac, apoi cu o căciulă moale și călduroasă. Odată aplicată cataplasma, bolnavul va sta acoperit cu o pătură, sau dacă temperatura va permite, va sta descoperit. La picioare, se vor pune sticle sau buiotă cu apă caldă (atenție, să nu-l ardă, mai ales dacă are simțul tactil afectat!). Durata aplicației este de 2-3 ore. Argila după folosire se aruncă. Înainte de aplicație este recomandat ca pacientul să meargă la toaletă pentru ca să poată apoi să stea liniștit în timpul aplicației. Cataplasma cu argilă poate fi alternată în perioada de noapte cu o cataplasmă din frunze de varză (bine zdrobite în prealabil cu ajutorul unei sticle sau un sucitor de lemn).

✓ **Reflexoterapia** (masajul în talpa piciorului) și **masajul general** au o importanță specială în refacerea funcțiilor motorii alterate în urma atacului cerebral. Pentru masaj se pot folosi: tinctura de Cimbrișor, tinctura de Levănțică, tinctura de Traista ciobanului, tinctura de Rozmarin, uleiul de Sunătoare. Dacă este nevoie, folosiți **gimnastică medicală de recuperare**.

Obs.: În cazul în care bolnavul a avut un AVC și a rămas cu sechele locomotorii (ex: hemiplegie), puteți folosi pentru masaj **oțetul de Rozmarin** și/sau **uleiul de Sunătoare**.

✓ Masajul cu **oțet de rozmarin.** Se fricționează zilnic zonele afectate, minim 15 minute. Are efecte uimitoare în cazul monoplegiilor, hemiplegiilor și chiar al tetraplegiilor. Oțetul de rozmarin se prepară astfel: într-o sticlă cu gâtul larg se pun 20 linguri de rozmarin mărunțit, peste care se adaugă 1 litru de oțet de mere. Se lasă să se macereze vreme de 10 zile la temperatura camerei, după care se filtrează. Se folosește pentru fricționară și comprese.

ATENȚIE! Poate apare anuria!

✓ Dacă se constată că bolnavul nu a urinat suficient sau deloc (mai ales atunci când consumă suficiente lichide) este posibil să se fi produs un **blocaj urinar**. **Anuria** este o stare patologică ce se caracterizează prin absența completă sau aproape completă a urinei din vezică. Cel mai frecvent se datorează unei opriri a funcției renale, dar poate fi cauzată și de obstrucția ureterală. În acest caz trebuie acționat rapid. Este indicat a se face cât de repede o baie fierbinte de șezut cu apă simplă cel puțin sau, și mai bine, o baie de plante (coada-calului sau flori de fân) și să se consume în acest timp un ceai diuretic (folosiți una sau mai multe plante: cozi de cireșe, sunătoare, mătase de porumb, urzică, sunătoare, coada-șoricelului etc.).

Acneea

Este bine să știți...

⇨ Forma cea mai obișnuită a acestei boli este **acneea vulgară** sau **polimorfă juvenilă**, care apare la tineri începând din pubertate (14-15 ani). Afecțiunea este caracterizată prin apariția unor leziuni ale pielii numite *comedoane* („coșuri"), sub formă de noduli cenușii sau roșietici, cu sau fără mici colecții purulente în vârful leziunilor. Deoarece acestea sunt supuse suprainfecțiilor cu diverși microbi, pot fi și sub formă de pustule gălbui, care dacă nu sunt tratate la timp, pot lăsa cicatrice pe față. O formă mai specială este acneea rozacee, întâlnită mai ales la femei după vârsta de 40 ani. Agentul patogen este stafilococul. La unele femei, acneea este un simptom de ovar polichistic, o afecțiune hormonală care poate declanșa și menstre neregulate, infertilitate, pilozitate excesivă și creștere în greutate.

⇨ Una din cauzele acestei afecțiuni este **alimentația defectuoasă** care generează tulburări gastrointestinale (inclusiv constipație), la care se alătură și tulburările endocrine (ovariene sau testiculare). Sunt contraindicate zahărul și produsele care îl conțin, ciocolata, carnea în general, grăsimile animale, grăsimile hidrogenate (margarina), uleiul prăjit, laptele,

ouăle, pâinea albă, alimentele bogate în aditivi şi conservanţi, apele carbo-gazoase, băuturile comerciale cu coloranţi şi arome artificiale.

⇨ În procesul de detoxifiere, trebuie să **curăţaţi mai întâi ficatul** dacă vreţi să aveţi o piele curată. Regeneraţi ficatul, simulaţi-i funcţiile, evitaţi substanţele toxice care îl pot afecta grav.

⇨ **Menţineţi permanent pielea cât mai curată**, fiindcă ea îşi va îndeplini astfel funcţia de organ de eliminare a deşeurilor. În plus, o piele curată vă face să vă simţiţi mai curat.

⇨ Multe cazuri de astm cronic, alergii, infecţii ale urechii, acnee au fost complet vindecate prin simpla **eliminare a produselor lactate** din alimentaţie. Acneea juvenilă este mai frecventă la copiii şi adolescenţii care folosesc lapte de vacă. Printre factorii răspunzători amintim grăsimea bogată în acizi graşi cu 8 şi 14 atomi de carbon despre care se ştie că sunt factori cauzali minori ai acneei, şi progesteronul din laptele vacilor însărcinate (majoritatea vacilor de lapte continuă să fie mulse timp de luni de zile după ce devin gestante). În organismul consumatorului, progesteronul este transformat în androgeni care favorizează apariţia acneei.

⇨ O altă cauză profundă a acneei este **hipersensibilitatea la nivelul normal al hormonului sexual testosteron**. Această hipersensibilitate determină producerea unei cantităţi anormale de sebum, substanţă grasă secretată de glandele sebacee şi care protejează pielea. În acelaşi timp, o reacţie anormală în interiorul canalelor glandelor sebacee face ca celulele care le căptuşesc să devină prea lipicioase. În loc să fie eliminate după ce mor, aceste celule se adună şi înfundă canalul seboreic. Sebumul acumulat se întăreşte formând un cap negru sau alb, iar bacteriile prezente pe suprafaţa pielii se pot multiplica cu uşurinţă, producând pustula roşie şi umflată, tipică pentru acnee. În cazuri grave, aceste pustule se pot transforma în comedoane sau chisturi pline cu lichid.

⇨ **Anumite medicamente** (unele pilule contraceptive, corticosteroizi şi medicamente pentru epilepsie) pot agrava acneea. Medicamentele care conţin iod şi sare iodată agravează acneea, de aceea evitaţi-le.

⇨ Multe **loţiuni şi produse cosmetice** pot conţine chimicale ce pot agrava acneea. Nu lăsaţi părul să vă atingă faţa. Nu vă puneţi mâna pe faţă şi nici măcar nu atingeţi faţa cu degetele; folosiţi o ţesătură curată chiar când vă scărpinaţi. Folosiţi haine de bumbac 100% şi nu din materiale sintetice.

⇨ **Stresul** poate juca un rol semnificativ în înrăutăţirea acneei. Neutralizaţi stresul prin exerciţiu fizic în aer liber şi dobândind încredere în purtarea de grijă a lui Dumnezeu, care doreşte să aruncaţi asupra Lui toate îngrijorările dumneavoastră.

⇨ **Expunerea cu moderaţie la soare** este benefică pentru tratarea acneei. Razele ultraviolete fac să crească grăsimea pielii prin epicheratină şi previn blocajul glandelor de la suprafaţă. Evitaţi expunerile când soarele arde cel mai tare (vara, între orele 10 şi 15). Este indicată bronzarea feţei pentru a favoriza cojirea de două ori pe săptămână, timp de mai multe săptămâni.

⇨ Se va consuma multă **apă**, pentru o bună hidratare a organismului şi o eliminare rapidă a toxinelor.

⇨ Spălaţi-vă faţa cu un săpun care nu conţine ulei, dar nu usucă pielea.

⇨ Coşurile nu se storc, pentru că, în acest fel, infecţia pătrunde în ţesuturile mai profunde.

Recomandări de tratament:

❑ De cele mai multe ori, mi-a fost dat să văd că forme rebele de acnee au fost vindecate simplu doar printr-o cură de cruditâţi vreme de 1-2 luni. Faţa pacienţilor s-a curăţit ca prin minune, coşurile dispărând aproape fără urme. De aceea, ar fi excelent să faceţi o cură de cruditâţi vreme de 1-2 luni sau, cel puţin, consumaţi cu predilecţie alimente crude o perioadă de timp. În această perioadă beţi multe sucuri de fructe şi zarzavaturi. Puteţi alege una sau două zile pe săptămână să consumaţi în exclusivitate aceste sucuri (1,5-2 litri pe zi), adăugând la acestea ceaiurile indicate şi celelalte aplicaţii externe. Cu siguranţă veţi avea rezultate foarte bune şi de durată.

Se recomandă următoarele sucuri:

- **Morcov** – 1-2 pahare/zi. Morcovul este foarte bogat în betacaroten (are rol în formarea şi menţinerea celulelor care acoperă pielea, ochii, gura şi organele interne cât şi în reglarea proceselor imunitare).
- **Teci de fasole verde** (cât mai crudă, cu boabe mai neformate) – 1 pahar/zi. Are o acţiune diuretic-depurativă puternică, având efecte deosebite în tratarea bolilor de piele.
- **Ţelină** (se poate folosi atât rădăcina cât şi frunzele) – ½ pahar/zi. Se poate combina cu sucul de morcov. Efectele diuretice, detoxifiante, reglatoare hormonal ale ţelinei o recomandă ca un excepţional remediu în bolile de piele cele mai diverse.
- **Orz verde** – 2 pahare/zi (se poate folosi şi pudra de orz verde pentru prepararea sucului). Orzul verde are un efect antiinflamator foarte puternic, făcând adevărate minuni în cazul acneei. Folosiţi o cură de 30 de zile cu suc de orz. Extern, se aplică vreme de 30 de minute, direct pe piele, terciul de orz verde, obţinut după stoarcerea sucului (în cazul în care s-au folosit mlădiţele de orz verde la prepararea sucului). După curăţarea pielii cu puţină apă călduţă (şi mai bine este o infuzie de salvie), se lasă pielea sa se usuce.
- **Păpădie** – 1 pahar/zi. Se poate lua în amestec cu sucul de urzică. Păpădia este foarte bogată în betacaroten şi are o acţiune puternic depurativă. Stimulează, de asemenea acţiunea detoxifiantă a ficatului.
- **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Urzica are o acţiune puternic depurativă, reglează activitatea imunitară şi hormonală şi are efect antiinflamator.
- **Leurdă** -1 pahar/zi. Sucul de leurdă are puternice efecte depurative, fiind eficient şi în tratarea reumatismului degenerativ, psoriazisului, acneei şi în general a bolilor de piele care apar pe fondul intoxicării organismului.

❖ **Pătrunjel** (frunze) – ½ pahar/zi. Se poate combina cu urzica şi păpădia. Pătrunjelul este un bun diuretic, un purificator sanguin şi are efecte bune în reglarea glandelor suprarenale şi a celorlalte glande.

❖ Sucurile de **sfeclă şi varză** curăţă sângele şi ajută pielea grasă predispusă la acnee.

Obs:

➡ 1 pahar = 250 ml

➡ Folosiţi sucurile pe care le puteţi găsi în sezonul respectiv. Aveţi o ofertă variată.

✓ În fiecare dimineaţă, timp de 7 zile se face o **clismă** cu 1,5 litri infuzie călduţă de muşeţel. Ajută la curăţirea colonului şi dezintoxicarea generală a organismului.

✓ **Cura cu ulei** - O dată pe zi, dimineaţa, pe stomacul gol, se ia 1 lingură (nu plină) de ulei de floarea-soarelui şi se clăteşte gura timp de 10-15 minute (în acest timp este indicat să se ţină capul în jos pentru prevenirea vomei). După acest timp, el va deveni o emulsie de culoare albă şi va fi scuipat la toaletă (şi nu în chiuvetă, deoarece este plin de microbi). După expectorare, gura se clăteşte foarte bine cu apă sărată (mai indicat este să se spele cavitatea cu ceai de coada-şoricelului, gălbenele, salvie, pentru îndepărtarea toxinelor şi să se curete limba cu ajutorul cozii unei linguri de lemn). Dacă vrem ca tratamentul să fie mai intens şi cu rezultate mai rapide, atunci vom face de trei ori pe zi această procedură, vreme de două săptămâni. Primele rezultate vizibile sunt albirea dinţilor, reducerea sângerării gingiilor şi întărirea lor, împrospătarea respiraţiei. Este posibil ca după primele zile de tratament să se agraveze aparent anumite afecţiuni, cum ar fi cele biliare, digestive ori endocrine, dar acesta este un semn de vindecare şi, deci, cura trebuie continuată.

✓ **Cura internă cu argilă** – 1 lingură rasă de argilă se lasă la macerat într-un pahar de apă de seara până dimineaţa. Dimineaţa, se amestecă bine conţinutul şi se bea. Cura durează 30 de zile.

✓ Consumaţi **alimente bogate în zinc** precum: seminţe de dovleac, seminţe de floarea-soarelui, pâine integrală, drojdia de bere (fulgi nutriţionali), fasolea, germeni de grâu, ciuperci. Acest mineral joacă un rol important în divizarea, creşterea şi repararea celulelor. Este şi un bun agent imunitar.

✓ Folosiţi **alimente bogate în vitamina A (betacaroten)**. Această vitamină are un important rol în formarea şi menţinerea celulelor care acoperă pielea. De asemenea, este un factor de protecţie al organismului asupra infecţiilor, crescând imunitatea. Cele mai bune surse alimentare de betacaroten sunt: morcovii, cătina, spanacul, andivele, avocado, pătrunjelul, pepenele galben, sfecla, roşiile, ardeiul roşu, broccoli, caisele.

✓ Vitamina E este un bun antioxidant stopând procesele de degenerare în organism. Alimente bogate în vitamina E sunt: avocado, broccoli, germenii cerealelor, uleiurile vegetale neprocesate şi nerafinate, fructele oleaginoase (nuci, migdale, alune), lăptucile, spanacul, orezul brun, seminţele încolţite.

✓ **Carenţa de vitamina B_6** produce modificări cutanate şi alterări ale glandelor sebacee. Pentru a preveni acneea trebuie consumate alimente bogate în vitamina B_6: germeni de grâu, banane, nuci, alune şi avocado.

✓ **Apa de tărâţe de grâu** - se pun 6 linguri de tărâţe de grâu şi 4 linguriţe de pulbere de **rădăcină de Brusture** la un litru de apă, se lasă pentru 8-12 ore (de seara până dimineaţa), apoi se strecoară. Se poate adăuga, dacă vă place, puţin suc de lămâie. Se consumă, la discreţie, în loc de apă. Tărâţele sunt bogate în vitaminele B (unele din ele sunt implicate în sănătatea pielii şi a mucoaselor, altele stimulează buna funcţionare a sistemului endocrin) şi, în plus, au un efect detoxifiant. Brusturele are efecte detoxifiante puternice, fiind indicat în tratarea bolilor de piele şi a tulburărilor glandulare şi metabolice.

✓ Tulburările care apar în perioada pubertăţii şi a adolescenţei sunt combătute prin folosirea **polenului**. Administrarea în cure îndelungate a polenului reduce semnificativ incidenţa acneei juvenile. Folosiţi de 3 ori pe zi câte o linguriţă de polen vreme de 30 de zile. Puteţi face 2-3 cure pe an.

✓ Seara, pe stomacul gol, se vor consuma 2 linguri de **pulbere de seminţe de in** (se obţine cu ajutorul râşniţei de cafea), pe o perioadă de 14 zile. Acest tratament este un excelent mijloc de dezintoxicare pentru întreg organismul, motiv pentru care este folosit în tratarea bolilor de piele. Uleiul din seminţe de in este foarte bogat în acizi graşi omega-3 cu acţiune antiinflamatoare puternică (1-2 linguri/zi).

✓ **Pulbere de rădăcină de măcriş cu miere** - 4 linguriţe de pulbere de rădăcină de măcriş se combină cu 4 linguriţe de miere. Se consumă acest preparat pe parcursul unei zile, pe stomacul gol. Cura durează minimum două luni. Preparatul are un efect detoxifiant foarte puternic.

✓ **Drojdia de bere** conţine aminoacizi şi vitamine care ajută la reglarea proceselor hormonale şi contribuie la menţinerea sănătăţii epidermei. Folosiţi fulgii nutriţionali de drojdie de bere, câte 2-3 linguri pe zi, o cură timp de 15 zile în fiecare lună.

Obs: În capitolul **„Reţete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentaţie crudivoră"** (a doua secţiune a cărţii) veţi găsi o paletă largă de preparate pe care le puteţi folosi în timpul tratamentului, bineînţeles, ţinând cont de indicaţiile şi contraindicaţiile legate de afecţiunea dumneavoastră. Folosiţi, în mod special, reţete ce conţin ingrediente cu potenţial terapeutic pentru afecţiunea de care suferiţi.

Fitoterapie:

✓ **Ceai** din: **Brusture (rădăcină), Teci de fasole, Trei fraţi pătaţi, Gălbenele, Soc**. Se cumpără de la Plafar (puteţi să le recoltaţi chiar dumneavoastră) câte o pungă din fiecare plantă recomandată. Tecile de fasole se combină cu rădăcina de brusture. De asemenea, într-o altă pungă se amestecă celelalte plante. Se pune la fiert 1 litru de apă de izvor (sau platâ) în care se pun două linguri din combinaţia teci de fasole + brusture, care se fierb vreme de 5 minute. Se adaugă 2 linguri din combinaţia celorlalte plante, se opreşte focul şi se lasă vasul acoperit

vreme de 10 minute. Se filtrează ceaiul şi se adaugă 2 linguri de bitter suedez. Ceaiul se pune într-o sticlă şi se bea toată cantitatea pe parcursul zilei, cu înghiţituri rare. Se face o cură de 30 de zile cu acest ceai. După o pauză, se mai poate repeta. Brusturele este planta numărul unu în orice afecţiune dermatologică, fiind un excelent adjuvant în procesul de detoxifiere, eliberând organismul de toxine şi mucozităţi. Tecile de fasole au o remarcabilă putere depurativă, curăţând umorile organismului şi favorizând eliminarea toxinelor. Planta Trei-fraţi-pătaţi are un efect accentuat de detoxifiere a organismului, favorizând eliminarea rapidă a toxinelor din corp pe cale gastrointestinală, renală sau prin transpiraţie. Aceeaşi plantă este considerată printre cele mai puternice plante cu efect antialergic. Socul este un bun diuretic, depurativ şi antialergic. Gălbenelele sunt recunoscute datorită beneficiilor aduse în tratarea bolilor de piele. Şi mai eficient este să amestecaţi toate plantele, pe care să le transformaţi în pulbere cu ajutorul râşniţei de cafea şi să luaţi sublingual 1 linguriţă pulbere, de 4 ori pe zi, pe care o puteţi bea cu puţină apă.

- ✓ **Comprese cu infuzie de conuri de Hamei**. Se prepară o infuzie din 1 lingură plantă la 1 cană de apă clocotită. Aplicaţi comprese calde pe faţă ori de câte ori aveţi timp pe parcursul zilei. Când se răcesc, schimbaţi-le. Hameiul are acţiune antiseptică şi bactericidă având efecte excelente în tratarea acneei.
- ✓ **Castraveţii** calmează erupţiile inflamate, cu mâncărimi, de exemplu eczemele, iar apa de castraveţi curăţă şi tonifică ideal pielea grasă; tăiaţi un castravete în cubuleţe şi fierbeţi-l într-un litru de apă timp de 15 minute. Turnaţi într-o bucată de pânză şi presaţi sau strecuraţi.
- ✓ **Echinacea** este un remediu eficient în tratarea unei game largi de boli de piele asociate cu toxicitatea, cum ar fi acneea, erupţiile cutanate şi abcesele. Aceasta din cauză că sistemul limfatic devine adesea suprasolicitat când organismul adăposteşte infecţii şi boli. Echinacea stimulează activitatea macrofagelor, ceea ce menţine funcţionarea sistemului limfatic la un ritm normal. Un experiment făcut în Germania pe 4.598 de pacienţi a demonstrat ameliorarea unui număr foarte mare de boli de piele prin folosirea loţiunii pe bază de Echinacea. Experimentul a evidenţiat o rată generală de succes de aproximativ 85% în cazurile când loţiunea a fost aplicată pe suprafeţe de piele afectate de varice ulceroase, eczeme, răni, abcese, herpes simplu şi foliculită. În general, simptomele de durere, iritaţia, mâncărime etc. au dispărut în patru zile. Intern puteţi folosi Echinacea sub formă de tinctură sau capsule.
- ✓ Tratamentul intern de minimum două luni cu **ulei de cătină** are un efect benefic deosebit asupra pielii. Se iau câte 40 de picături, de 2 ori pe zi, cură 30 de zile. Uleiul de cătină este foarte bogat în betacaroten şi vitamina E.

Alte indicaţii:

✓ **Cataplasmă cu argilă şi frunze de ceapă** – se fac două aplicaţii pe zi.

Ingrediente: 1 pahar cu apă călduţă, 2 linguri de sare marină, 1 litru de apă, frunzele exterioare de la 5 cepe uscate, 3 linguri de argilă şi sucul de la o lămâie.

Mod de preparare: Se fierb vreme de 5 minute frunzele ceapă cu 1 litru de apă. Sarea se introduce într-un mic săculeţ de pânză (sau tifon foarte des) care se înmoaie în decoctul de ceapă şi se păstrează pentru aplicarea ulterioară.

După aceea se strecoară decoctul şi se păstrează într-o sticlă astupată ermetic, la loc întunecos şi rece.

Se face un amestec din argilă, sucul de lămâie şi decoct din frunze de ceapă (se toarnă câte puţin) până se obţine o cremă de consistenţa smântânii.

Se spală şi se freacă blând faţa cu săculeţul cu sare înmuiată. După aceea se aplică sub forma unei cataplasme subţiri crema de argilă. Cataplasma va fi ţinută până când argila dă semne că începe să se usuce (nu trebuie lăsată să se usuce!). Se spală faţa cu apă călduţă. Apoi se va umezi faţa cu decoctul de ceapă, lăsând ca pielea feţei să absoarbă decoctul. Spălarea feţei cu acest decoct se repetă de mai multe ori pe zi.

- ✓ **Mască de faţă** obţinută din: 2 linguriţe de drojdie de bere, 2 linguri de ulei de măsline şi 2 linguri de miere lichidă. Amestecul se omogenizează şi apoi se întinde pe ten, unde se lasă vreme de 30 de minute, după care se spală cu apă călduţă.
- ✓ **Comprese cu oţet de hrean** care se prepară astfel: hreanul (rădăcina) spălat şi tocat mărunt se pune într-o sticlă până la jumătate. Se adaugă oţet de mere până se umple sticla. Se lasă să stea la temperatura camerei, agitând zilnic sticla timp de 10 zile. Se fac tamponări ale feţei de mai multe ori pe zi. Am obţinut rezultate foarte bune cu acest tratament.

Adenita (inflamarea ganglionilor limfatici), limfangita

Este bine să ştiţi...

⇨ În paralel cu reţeaua de vase sanguine, în organism mai întâlnim o reţea de vase prin care circulă limfa, alcătuind **sistemul limfatic**. Aceste vase foarte fine, de 50 de ori mai subţiri decât firul de păr, denumite capilare limfatice, se găsesc în toate ţesuturile corpului şi se unesc, formând două mari trunchiuri limfatice: canalul toracic şi marea venă limfatică. Marea venă limfatică adună limfa din partea dreaptă a corpului şi a gâtului, de la membrul superior drept şi din jumătatea dreaptă a toracelui, iar canalul toracic colectează limfa din restul corpului. Ambele trunchiuri limfatice se deschid în venele care aduc sângele de la membrele superioare. Aşadar, limfa - care a luat naştere din sânge - se reîntoarce, în cele din urmă, tot în sânge.

⇨ Sistemul imunitar şi sistemul limfatic colaborează pentru a funcţiona ca un singur sistem. Sistemul imunitar şi limfatic acţionează asemenea forţei poliţieneşti şi departamentului de salubritate, reunite într-o singură structură. Sistemul limfatic colectează gunoiul din fiecare casă (celulă); bineînţeles, „gunoiul" este diferit, în funcţie de stilul de viaţă al fiecărei case (celule). Reţineţi: chiar şi alimentele care devin nocive după ce au fost ingerate declanşează o reacţie imunitară şi limfatică. Mai mult, numeroase alimente pe care oamenii le consumă zilnic supraîncarcă şi colmatează sistemul limfatic.

⇨ **Ganglionii limfatici** sunt grupuri de celule situate de-a lungul vaselor limfatice, care joacă un rol important în apărarea organismului. Inflamarea ganglionilor este un semn că luptaţi activ contra unei infecţii sau a altei invazii de către bacterii sau celule dăunătoare. Ganglionii limfatici produc anticorpi şi celule albe care luptă contra infecţiei. Ei reţin şi microorganisme care produc infecţii, celule canceroase şi alte particule invadatoare. Când sunt inflamaţi din cauza unei infecţii, îi simţiţi ca pe nişte gâlme sensibile, dureroase, călduţe, de obicei sub pielea gâtului axial sau inghinal. În timpul unei infecţii localizate, ca o tăietură infectată, ganglionii limfatici din apropierea zonei afectate se pot mări.

⇨ **Inflamarea ganglionilor limfatici (adenita)** este de obicei consecinţa unei infecţii virale, ca răceala, gripa şi unele tipuri de dureri de gât, ca şi unul dintre simptomele principale ale mononucleozei infecţioase. O infecţie bacteriană, un cancer al sângelui sau al sistemului limfatic pot provoca şi ele inflamarea ganglionilor.

⇨ **Limfangita** reprezintă o inflamare a vaselor limfatice. Se caracterizează printr-o dungă roşie care porneşte în sus din zona unei infecţii localizate. Există de obicei o stare febrilă şi, de asemenea, mărirea ganglionilor limfatici, ca aceia din axilă de exemplu. Bacteriile (streptococi, de obicei) sunt întâmpinate de celulele albe, într-o încercare a sângelui de a preveni invadarea generalizată a sângelui (septicemia). Aceasta este o stare periculoasă.

⇨ Răcelile, gripa, oreionul, ca şi orice inflamaţie limfatică sau respiratorie pot fi atribuite congestionărilor provocate de **consumul de produse lactate**. Produsele lactate stimulează producerea excesivă de mucozităţi şi duc la constipaţie, umflarea ganglionilor limfatici, amigdalită şi diverse tumori.

⇨ **Proteinele provenite din carne, produse lactate, ouă** sunt abrazive (pot uza prin frecare) pentru mucoasele din organism. Ele induc un răspuns limfatic (producere de mucus) care poate provoca acumulări excesive de mucozităţi în ţesuturile şi cavităţile din organism. Mucozităţile acumulate, împreună cu proteinele capturate, vor umple interstiţiile şi ganglionii limfatici, cavităţile sinusurilor, creierul, plămânii etc. Coşurile, furunculele şi tumorile sunt manifestări ale acestor congestii sau acumulări de toxine.

⇨ **Carnea** creşte riscul cancerului glandelor limfatice. Acest cancer important pretinde anual 23.000 de vieţi în America. Chiu, Cerhan şi colegii lor au studiat peste 35.000 de femei din Iowa şi au descoperit că femeile cu un consum de carne roşie peste 1/3 din totalul alimentelor au avut aproape un risc dublu de limfom, faţă de acelea cu un consum mai mic de 1/3. Şi anume, a mânca hamburgheri mai mult de patru ori pe săptămână înseamnă mai mult decât dublarea riscului la femei de limfom non-Hodkin. Mai mult, femeile ar putea să reducă riscul lor de limfom cu 36% prin servirea fructelor de trei sau mai multe ori pe zi.

Recomandări de tratament:

☐ Puteţi ajuta la decongestionarea sistemului limfatic şi combate inflamaţiile ganglionilor limfatici printr-o cură de sucuri de legume şi fructe şi plante potrivite. Puteţi debuta programul terapeutic printr-o cură de sucuri de 7-14 zile. Veţi putea folosi sucurile indicate la capitolul „Limfomul; Boala Hodgkin". În plus, sistemul imunitar trebuie ajutat pentru o funcţionare corectă şi întărit. Consumaţi alimente, folosiţi plante care vă stimulează funcţionarea sistemului imunitar. Pentru obţinerea detaliilor despre cum puteţi realiza acest lucru, studiaţi cu atenţie capitolul „Planul de fortificare al sistemului imunitar".

✓ **Pulbere** din: rădăcină de **Brusture** (*Arctium lappa*), rădăcină de **Dragavei** (*Rumex crispus*), **Pătlagină** (*Plantago major* şi alte varietăţi), **Trifoi roşu** (*Trifolium pratense*), **Lipicioasă** (*Galium aparine*). Se amestecă plantele în cantităţi egale, se macină prin râşniţa de cafea şi se obţine o pulbere. Se administrează 1 linguriţă, sublingual (se păstrează cel puţin 10 minute), de 4 ori pe zi, cură timp 6 luni. Brusturele este un puternic purificator şi tonic sanguin şi hepatic, fiind un excelent adjuvant în detoxifierea organismului. Pe deasupra, are şi proprietăţi antitumorale. Dragaveiul (rădăcina) fortifică funcţiile ficatului şi ale splinei, este un puternic constructor al sângelui (stimulează creşterea numărului de globule roşii şi combate anemia, fiind foarte bogat în fier) şi este un excelent purificator limfatic, fiind utilizat cu succes în toate formele de cancer, în HIV şi tratamentul ganglionilor limfatici tumefiaţi şi tumorilor. Pătlagina este una din cele mai eficiente plante în combaterea puroiului şi a septicemiei sângelui, fiind eficientă în tratarea abceselor şi a tumorilor. Trifoiul roşu este un excelent purificator sanguin şi limfatic, intervenind în dizolvarea tumorilor şi a formaţiunilor tumorale. Se utilizează în toate formele de cancer, în special în leucemii. Lipicioasa (o varietate de Turiţă care „se prinde" de haine foarte repede) este o plantă care are efecte extraordinare asupra sistemului limfatic, care dislocă şi dizolvă congestionările limfatice, fiind utilizată în tratarea ganglionilor limfatici umflaţi, abceselor, furunculelor şi tumorilor.

✓ **Cura cu Echinacea** – se administrează o doză de şoc de 10 de capsule de 500 mg, de 2 ori pe zi (în total 20 de capsule pe zi), vreme de 10 zile. După aceea, se continuă cu câte 5 capsule de 500 mg, de 2 ori pe zi (în total 10 capsule pe zi) vreme de 20 de zile. Dacă mai este nevoie, după o pauză de 2 săptămâni se mai face o cură. Echinacea amplifică funcţionarea ţesuturilor, în special a măduvei osoase, a ţesutului timusului şi splinei, stimulează producerea în organism de limfocite T şi activitatea macrofagelor, ceea ce menţine funcţionarea sistemului limfatic la un ritm normal. În loc de capsule, se poate folosi pulberea obţinută prin râşnirea plantei. În acest caz, se

administrează primele 10 zile, 1 lingură de pulbere de 4 ori pe zi, apoi vreme de 20 de zile se ia 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi. Dacă mai este necesar, după o pauză de 2 săptămâni, se mai face o cură.

- ✓ Prin conținutul divers de flavonoizi, **propolisul** stimulează puternic funcționarea sistemului imunitar, exercitând o acțiune directă asupra macrofagelor și determină sinteza de interleukină și interferon. Se administrează de trei ori pe zi, câte 40-50 de picături de tinctură, puse pe o bucățică de pâine, timp de o lună, cu 10 zile pauză, după care se poate relua (3-4 cure anual).
- ✓ **Băile alternante locale (cald și rece)** sunt un adjuvant potrivit în caz de limfangită. Când sunt făcute persistent, vor ajuta la stimularea defensivei împotriva infecției.
- ✓ **Comprese cu ulei de Ricin** aplicate pe ganglionii afectați și splină și **cataplasme de tătăneasă**. Găsiți descrierea aplicațiilor la capitlul „Limfomul; Boala Hodgkin; Leucemia".

Afecțiuni ale aparatului auditiv

Câteva informații despre aparatul auditiv

⇨ Ți-ai imaginat cât de rău ar fi și cum ar arăta viața dacă nu ai auzi? Și câte experiențe minunate am pierde? Ei bine, fără auz nu am ști ce înseamnă cântecul privighetorii și ciripitul altor păsărele, nu ne-am bucura de ascultarea gânguritului unui prunc, nu am recunoaște vocile prietenilor și nu am putea să ne delectăm ascultând compozițiile muzicale ale lui Mozart și ale altor maeștrii ai muzicii. Merită să-I mulțumim lui Dumnezeu pentru auz!

⇨ Auzul normal poate distinge cuvinte șoptite de la o distanță de 6 m, iar conversația obișnuită de la cel puțin 25 m și chiar de la 100 m, când este liniște. Omul poate distinge circa 30 de sunete pe secundă. Ciocanul, nicovala și scărița din urechea medie sunt cele mai mici oase din corp. Urechea internă conține tot atâtea circuite câte are sistemul telefonic al unei metropole! Dumnezeu, Creatorul și Arhitectul corpului uman ne uimește în tot ceea a făcut!

⇨ Sunetul se măsoară în **decibeli**. Vorbirea normală atinge cam 60 de decibeli. Un concert rock zgomotos poate avea cam 100 de decibeli. Orice sunet peste 120 poate cauza durere. Mai mult de 140 poate dăuna celulelor piliere.

Otita (dureri de urechi)

⇨ **Durerile de urechi** apar adesea ca urmare a unei afecțiuni a durerii externe sau medii. În primul caz, durerea poate fi provocată de o infecție sau o inflamație, fie localizată sub forma unui furuncul, fie ca o zonă de roșeață și tumefiere generalizată.

⇨ Cea mai dureroasă afecțiune a urechii medii este **infecția (otita medie)**, o posibilă complicație a răcelilor sau altor infecții ale nasului și ale gâtului, în special la copii. Otita poate fi o complicație a rubeolei, scarlatinei sau a altor boli ale copilăriei. Ea apare când inflamația căilor nazale blochează trompa lui Eustache, lăsându-i lichidul să se acumuleze. Virușii și bacteriile se înmulțesc în lichid, provocând presiune asupra timpanului. O senzație de disconfort, însoțită de pierderea auzului, poate apărea și ca efect al rinitelor alergice. Alte cauze posibile ale durerilor de urechi sunt durerile reflexe, provenind de la o problemă dentară și schimbările de presiune a aerului în timpul scufundărilor sau al zborului.

⇨ **Hrănindu-vă copilul la sân** timp de un an îl protejați împotriva durerilor de urechi, datorită anticorpilor și a celorlalte substanțe imunizante și antiinfecțioase conținute în laptele matern. Faptul de a înghiți în poziția culcat permite într-o măsură mai mare materiile naso-faringiene să intre în trompa lui Eustache. Copiii mici, hrăniți cu biberonul, se îmbolnăvesc mai des de otită decât cei alăptați, deoarece mamele acestora din urmă îi țin într-o poziție mai apropiată de cea verticală.

⇨ Mulți practicieni ai medicinii naturiste citează **alergiile la produsele lactate** drept cauză majoră a infecțiilor cronice din urechea mijlocie. Și alte alimente pot crea alergii. Produsele lactate produc mucus în exces și încarcă sinusurile și cavitățile, favorizând infecțiile otologice. În cazul copiilor mici, este recomandată evitarea laptelui de vacă. Dacă alăptarea este imposibilă, ar trebui folosită o formulă având la bază laptele de soia. În afară de lapte, alți agenți alergici comuni sunt: băuturile cola, ciocolata, ouăle și uneori chiar citricele.

⇨ Evitați consumul de **zahăr, dulciuri și grăsimi**, pentru că toate acestea reduc capacitatea organismului de luptă împotriva infecțiilor. Pe deasupra, excesul de grăsime, mai ales grăsimile saturate, cele hidrogenate (precum margarinele) și chiar uleiurile în exces blochează circulația sanguină în micile capilare. Reduceți drastic consumul de grăsimi nesănătoase și folosiți mai multe semințe în stare crudă și uleiul de măsline extravirgin.

⇨ Dacă **profesia și mediul** vă expun constant la un nivel de zgomot care vă poate afecta auzul, gândiți-vă să vă cumpărați căști ca să că protejați urechile.

⇨ **Cerumenul** (substanța cleioasă) protejează canalul urechii de excesul de apă. Dacă îndepărtați frecvent cerumenul din ureche, puteți împiedica exercitarea acestei funcții protectoare. Urechile se curăță singure în mod natural. Cerumenul se usucă și cade afară din ureche sau iese din canalul urechii la spălare. Evitați să vă spălați cu apă și săpun în interiorul urechii, pentru că veți favoriza producerea infecției. Pentru curățirea urechii externe este suficient să folosiți degetul puțin umezit în apă, fără să încercați să pătrundeți spre urechea medie.

⇨ Evitați **încăperile pline de fum**, care favorizează congestia (vasospasm și vasocontricție) mucoasei trompei lui Eustache și a urechii medii.

⇨ **Fumatul pasiv** poate creşte frecvenţa infecţiilor urechii la copii.
⇨ Copiilor nu trebuie să li se dea **aspirină sau alţi compuşi înrudiţi cu acidul salicilic** pentru o infecţie a urechii care poate fi însoţită de o afecţiune virală, datorită riscului de a provoca sindromul lui Reye.
⇨ Folosirea **antibioticelor, antihistaminelor şi a altor medicamente** complică situaţia şi nu aduc o vindecare de durată. Mult mai bine este să ajutaţi organismul prin creşterea imunităţii cu ajutorul dietei sănătoase, lucru care previne durerea de urechi cauzată de infecţii sau alergii.

☙ Pierderea auzului

⇨ Există două tipuri de **surzenie**: din cauze conductive şi senzori-neurale. Pierderea auzului conductiv se produce când undele sonore din lumea exterioară nu mai ajung la urechea internă, în general din cauza unui blocaj din canalul exterior al urechii sau din cauza unor probleme ale urechii medii ori ale timpanului. În cazul pierderii senzori-neurale a auzului, sunetele ajung la urechea internă, dar nu mai răzbesc până la creier din cauza unei afecţiuni ale urechii interne sau a nervului auditiv, care poate fi provocată de vârsta înaintată, o boală arterială, ce reduce aportul de sânge la nervul auditiv şi expunerea prelungită la niveluri excesive de zgomot (peste 85 de decibeli). De fapt, cea mai mare problemă pentru auzul dumneavoastră o reprezintă zgomotele. Un zgomot brusc sau prelungit – la locul de muncă sau la un concert rock – poate vătăma terminaţiile foarte fine ale nervului auditiv. Se crede că una dintre cauze ar fi creşterea bruscă a radicalilor liberi, ca urmare a expunerii la zgomot puternic. Şi unele medicamente pot afecta auzul.
⇨ Nu folosiţi beţişoare sau alte obiecte contondente pentru a vă scoate ceara din ureche. Tot ceea ce băgaţi în ureche nu face altceva decât să îndese ceara şi mai adânc (ca să nu mai vorbim de riscul de a vă sparge timpanul), ceea ce duce la crearea unei bariere în faţa undelor sonore care încearcă să ajungă la centrul dvs. de procesare auditivă. În cazul în care diminuarea auzului se datorează dopului de cerum din ureche (este posibil să aveţi o hipersecreţie), mergeţi la un cabinet medical pentru a vi se efectua o spălătură auriculară.
⇨ Pierderea auzului generează probleme de **menţinerea echilibrului** (mai ales ameţeli), datorită faptului că auzul ajută cerebelul în îndeplinirea acestei funcţii.
⇨ Bolnavii care suferă de hipoacuzie trebuie să nu consume **sare, cafea, să renunţe la fumat, să renunţe la consumul de ouă sau produse preparate din ouă**.
⇨ **Exerciţiul fizic** făcut zilnic în aer liber vă va fi de folos în îmbunătăţirea circulaţiei sanguine în urechea internă şi pentru întărirea sistemului imunitar.

Recomandări de tratament:

Dietă:

❒ Fie că este vorba de o inflamaţie a urechii în perioada copilăriei, fie că este vorba de o problemă degenerativă legată de bătrâneţe, o dietă bazată pe fructe şi legume crude, seminţe, germeni şi cereale integrale vă va fi de cel mai mare folos. Consumul de multe cruditâţi (suplimentat de sucuri de fructe şi legume) detoxifică organismul şi determină producerea de celule noi. Dacă aveţi sistemul imunitar slăbit şi vă tot confruntaţi cu diverse infecţii şi probleme studiaţi capitolul „Planul de întărire al sistemului imunitar". Apoi, în funcţie de problemele specifice pe care le aveţi, alegeţi din următoarele recomandări pe cele care credeţi că vă sunt potrivite şi la îndemână:

✓ **Ginkgo biloba** stimulează trecerea sângelui chiar şi prin cele mai înguste vase, pentru a hrăni ţesutul înfometat de oxigen de la nivelul creierului, deseori reuşind să refacă memoria. Ginkgo reduce vertijul şi ameţeala, reduce ţiuitul din urechi (tinitus) îmbunătăţeşte auzul diminuat cauzat de reducerea fluxului sanguin. Beţi zilnic două căni de ceai preparat din această plantă sau, şi mai bine, folosiţi pulberea obţinută prin râşniţa de cafea, 1 linguriţă, de 4 ori pe zi (se păstrează sub limbă 10 minute, apoi se înghite cu puţină apă). Se face o cură timp de 3 luni, pauză - o lună, apoi se poate relua. Folosiţi frunzele de Ginkgo timp îndelungat mai ales dacă sunteţi în vârstă sau suferiţi de o degenerescenţă avansată.

Alte indicaţii:

✓ **Extractul glicerohidroalcoolic din muguri de Nuc** are efecte pozitive în tratarea inflamaţiilor cronice şi a supuraţiilor mucoaselor din sfera ORL (otite, rinite, stomatite, gingivite). Se va administra 1 doză de 2 ml, de 2 ori pe zi, cu 10 minute înainte de mesele principale, cură timp de 30 de zile. După o pauză se mai poate relua. Înainte de folosire extractul se diluează cu puţină apă. Preparatul astfel diluat se agită, se soarbe lent şi se ţine cât mai mult în gură pentru favorizarea absorbţiei prin mucoasa bucală.

✓ Pentru combaterea infecţiilor, dar şi a hipoacuziei pot fi puse şi 3 picături de **suc de ceapă**, 3 picături de **suc de usturoi** şi 6 picături de **ulei de migdale dulci**. Tratamentul durează 10 zile, după care se mai poate repeta.

✓ În cazul otitelor am folosit următorul procedeu cu rezultate foarte bune. Într-o sticluţă, se amestecă **tinctură de popolis** (o parte) cu **ulei de in sau ulei de migdale dulci** (trei părţi). Înainte de aplicaţie se agită bine sticluţa. Seara, înainte de culcare, se introduce în ureche o meşă de tifon îmbibată în această emulsie, un capăt al meşei rămânând afară din ureche. Propolisul este un antibiotic natural redutabil şi combate rapid infecţia, iar uleiul de in are proprietăţi antiinflamatorii. Extern, pe urechea cu pricina se aplică o **cataplasmă de argilă** (direct pe piele), care are o uimitoare capacitate de a determina drenarea rapidă a infecţiei (atrage şi scoate materia morbidă). Dacă nu aveţi argilă, puteţi folosi o cataplasmă din foi proaspete de varză, zdrobite în prealabil.

✓ Puneţi 3 picături de **ulei volatil de Levănţică,** la 2 linguriţe de ulei de măsline (sau in) călduţ. Aplecaţi-vă capul pe partea cu urechea sănătoasă, puneţi câteva picături de ulei în urechea suferindă, apoi astupaţi-o cu puţină vată. Nu

puneți niciodată ulei în ureche dacă există o secreție, fie că este un lichid limpede, puroi sau sânge, deoarece aceasta poate duce la perforarea timpanului.

- ✓ Pentru redarea supleței timpanului și sensibilizarea traiectului nervos steto-acustic, se pot pune, înainte de culcare, în fiecare ureche, câteva picături de **ulei de migdale dulci**.
- ✓ **Uleiul de Lumânărică** are efecte excelente în tratarea infecțiilor urechii. Printre substanțele active ale plantei se numără mucilagiul și ***aucubina***, ceea ce ar putea explica posibilitatea acesteia de a calma iritația mucoaselor. Uleiul de lumânărică se poate prepara prin macerarea florilor proaspete ale plantei în ulei de măsline sau alt ulei; se lasă la macerat timp de 3 săptămâni, apoi se filtrează și se păstrează în sticle de culoare închisă, la întuneric. Puneți cinci până la zece picături călduțe în ureche la fiecare două-trei ore.
- ✓ Pentru o infecție a canalului urechii externe (și interne), puneți în ureche câteva picături de **tinctură de Echinacea**. Intern, pentru stimularea imunității, un adult poate lua câte 1 linguriță de tinctură, de 4 ori pe zi, diluată în puțină apă sau ceai, cură timp de 30 de zile.
- ✓ **Cataplasmă cu ceapă** - Tocați mărunt o ceapă, puneți-o într-o batistă (sau pânză subțire) și legați batista ca un săculeț. Ceapa, bogată în uleiuri eterice, calmează durerile și stopează infecțiile. Culcați-vă pe-o parte și țineți săculețul cu ceapă pe urechea bolnavă. Aplicațiile pot fi făcute de 2-3 ori pe zi.
- ✓ Puneți într-un săculeț de pânză 3- 4 lingurițe de **sare grunjoasă**. Încălziți-o în cuptor până devine suportabilă pentru piele. Țineți-o lipită de ureche și schimbați-o când s-a răcit. Căldura calmează durerea.
- ✓ O aplicație simplă și eficientă pentru tratarea infecțiilor urechii, cât și pentru regenerarea timpanului este de a pune câteva picături de ulei de usturoi direct în ureche. Astupați ușor canalul cu un tampon de vată. Puteți extrage uleiul de usturoi, pisând sau zdrobind trei căței de usturoi în două linguri de ulei de măsline. Puneți amestecul într-un borcan curat, cu gura largă, acoperiți-l și scuturați-l. Lăsați-l să stea la temperatura camerei câteva zile și apoi strecurați-l prin tifon. Cercetătorii chinezi care au efectuat un studiu au constatat că usturoiul (tăiat în lamele fine puse pe un tampon de vată și introduse în ureche sau aplicat ca în procedeul descris anterior) a ajutat la refacerea timpanelor perforate la optsprezece persoane din nouăsprezece.
- ✓ Faceți **gargarisme repetate cu apă fierbinte** vreme de 15 minute. Apoi, faceți o **baie de abur a capului**. Puteți folosi un ceai din una sau mai multe plante: Coada-șoricelului, Cimbrișor, Levănțică, Mușețel. Pentru sporirea eficienței, puteți adăuga în ceaiul fierbinte când îl luați de pe foc 5-6 picături de ulei de Eucalipt sau Levănțică.

☙ ***Pentru întărirea sistemului imunitar***

- ❖ Beți suc de orz și cătină sau lămâi și folosiți ulei de cătină (40 de picături de 2 ori pe zi, cură 30 de zile).
- ❖ Miere propolizată (combinați 1 linguriță tinctură de propolis cu 2 linguri miere) - se folosesc 3 linguri de miere pe zi. Este contraindicată folosirea mierii în cazul diabeticilor.
- ❖ Lăptișor de matcă - se iau 2 capsule pe zi.
- ❖ Echinacea – pulbere (1 linguriță de 4 ori pe zi) sau 10 capsule de 500 mg pe zi, se face o cură timp de 21 de zile.
- ❖ Combinați în proporții egale (câte o sticluță) din următoarele tincturi: Arnică, Muguri de Plop, Echinacea. Se administrează câte 1 linguriță de tinctură combinată de 4 ori pe zi, în diluție cu puțină apă.

Afecțiuni ale prostatei

⇨ Prostata începe să se mărească la majoritatea bărbaților în jurul vârstei de 45-50 de ani. Această stare, cunoscută ca **hipertrofie de prostată benignă** (adică neinflamată și necanceroasă), reprezintă o consecință a procesului de îmbătrânire. Când prostată începe să se mărească, contractă uretra. Dacă prostata se mărește astfel încât să preseze uretra care o traversează, va obstrucționa fluxul urinei, ceea ce poate duce la dorința de a urina des, zi și noapte, iar eliminarea urinei poate deveni tot mai lentă și șovăitoare. S-ar putea să nu fiți în stare să urinați decât în cantități mici, și totuși să suferiți de incontinență. O prostată umflată indică de obicei că organismul bărbatului produce un nivel de **testosteron** mai scăzut decât în anii anteriori. În loc de aceasta, organismul începe să producă o substanță periculoasă numită **dihidrotestosteron**. Aceasta, în replică, stimulează **o supraproducție** de celule ale prostatei. Rezultatul este o glandă care se mărește lent.

⇨ Creșterea volumului prostatei (hiperpalazia benignă - adenomul), dar și cancerul prostatei sunt într-o strânsă legătură cu consumul crescut de **grăsimi**, atât cele animale dar și unele grăsimi vegetale, cele care conțin predominant **acizi grași polinesaturați** linolici (acidul linolic reprezintă 65% din acizii grași din uleiul de floarea-soarelui). Creșterea consumului de grăsimi determină creșterea nivelului hormonilor estrogeni care pot media proliferarea exagerată a celulelor prostatei. Mai ales la bărbații supraponderali, țesutul adipos abdominal se comportă ca un adevărat organ glandular care fabrică hormoni, mărind riscul bolilor prostatei, inclusiv al cancerului. Evitați consumul de grăsimi saturate (carne, lapte, ouă) și nu consumați excesiv uleiuri, mai ales cele care conțin concentrații mari de grăsimi polinesaturate (soia, floarea-soarelui, porumb). Cel mai bun ulei este cel de măsline (conține concentrații mari de acizi grași mononesaturați) și cel din semințe de in.

⇨ Diverse studii efectuate în Japonia și Finlanda au găsit o asociere între consumul regulat de **lapte, carne, unt, ouă, margarină și uleiuri conținând acizi grași polinesaturați** și hiperplazia benignă de prostată.

⇨ Ingestia unei cantități mari de **calorii** (alimente procesate, rafinate, bogate în grăsimi și zahăr) poate crește activitatea sistemului nervos simpatic și concentrațiile **testosteronului** (un hormon). În prostată, testosteronul este transformat prin intermediul unei enzime în **dihidrotestosteron**, care este de 10 ori mai activ decât testosteronul și favorizează înmulțirea epiteliului glandei.

⇨ O altă maladie obișnuită a prostatei este cunoscută ca **prostatită**. Aceasta reprezintă inflamarea acută a prostatei datorită unei infecții bacteriene (de obicei transmisă sexual) sau poate să apară după anumite exerciții fizice care zguduie corpul (ex.: alergatul), făcute cu vezica plină. Simptomele sunt mai grave. Fluxul de urină poate fi blocat parțial sau total, ceea ce duce adesea la reținerea urinei în vezică. Urina infectată poate slăbi vezica sau poate cauza infecții urinare. În cazurile cronice bacteriile pot trece în vezică și se pot răspândi și spre alte organe vitale. Semnele că o infecție a devenit avansată sunt dificultatea sau usturimea în timpul urinării, sânge în urină sau dureri în partea inferioară a spatelui ori între scrot și anus. Urina poate să fie tulbure, să conțină sânge, să miroasă a pește și puteți avea febră.

⇨ **Carnea** stimulează, irită și inflamează organele sexuale, în special glanda prostatei, ducând la inflamația acesteia (prostatita).

⇨ Nu vă expuneți la **frig sau umezeală**. Evitați să stați pe ciment sau pe scaune reci. Protejați-vă extremitățile de frig, căutați să aveți încălțăminte călduroasă. De asemenea, nu stați timp îndelungat pe scaun (la calculator, la birou, la volan) și mai ales plimbarea cu bicicleta sau motocicleta, deoarece creează congestie în zona prostatei.

⇨ Tratați **constipația**, în cazul în care există, deoarece creează o presiune nefastă asupra organelor pelviene și, în plus, creează un mediu propice pentru înmulțirea germenilor patogeni.

⇨ **Practicile sexuale excesive sau anormale** pot produce congestia prostatei și creează un mediu favorabil stagnării secrețiilor, umflării glandelor sau creșterii bacteriene.

⇨ Beți multă apă, pentru ca diureza să fie stimulată și toxinele eliminate.

⇨ Eliminați **cafeaua, ceaiul, băuturile alcoolice, tutunul, condimentele și alimentele condimentate sărate sau afumate, ciocolata, băuturile pe bază de cola, cacao, acriturile, oțetul** întrucât acestea pot acționa ca iritanți chimici. Multe medicamente, inclusiv **pilocarpinul** au de asemenea un efect iritant asupra prostatei.

⇨ În cele mai multe cazuri, antibioticele trebuie privite ca o soluție nepotrivită.

⇨ Nu lăsați ca vezica să se umple prea mult. Urinați cât puteți de repede când simțiți nevoia. Încercați să goliți complet vezica.

Recomandări de tratament:

❑ **Se recomandă o** cură de sucuri și crudități **vreme de 1-2 luni sau cel puțin să se adopte o dietă vegetariană, preponderent crudivoră. Puteți folosi următoarele sucuri:**

- **Urzică** - 2 pahare/zi, **cură îndelungată. Componentele din arhicunoscuta plantă - Urzica - testate *in vitro* au demonstrat că dau un impuls uriaș sistemului imunitar, crescând în mod substanțial limfocitele antitumorale. De fapt, doctorul Hans Wagner a afirmat în revista de medicină „Phytomedicine" că extractul de Urzică este „mult superior" medicamentului antiinflamator Idometacin. Proprietăți excelente în tratarea bolilor de prostată au și rădăcinile urzicii.**
- **Roșii (proaspete, nefierte!)** – 1-2 pahare/zi. Cel mai abundent carotenoid este **licopenul. Oamenii de știință au descoperit licopenul în pielița roșiilor.** Unde sunt folosite roșii integrale din belșug incidența cancerului de prostată este mai mică. Consumați multe roșii proaspete și beți și suc de roșii. **Licopenul** se mai găsește și în **grape-fruit-ul roz, în gogoșar și în fructele de cătină.**
- **Pătlagină** – 1 pahar/zi. Frunzele de pătlagină conțin zinc care este vital pentru echilibrul hormonului masculin, ceea ce înseamnă că este de ajutor în cazul unei prostate mărite. În plus, pătlagina are un efect antiinflamator. Sucul îl puteți prepara la blender.
- **Orz** și/sau **Ovăz verde** - 1 pahar/zi. Orzul și ovăzul verde sunt foarte bogate în zinc și au efecte antiinflamatoare.
- **Pătrunjel** (frunze) – 1 pahar/zi. Este un suc puternic ce combate bolile aparatului uro-genital.
- **Varză** – 1 pahar/zi. **Varza are efecte antiinflamatoare și conține o mulțime de substanțe puternice care combat cancerul (indoli, izotiocianați, monoterpene, sulfarafanul etc.).**

Alte recomandări dietetice:

✓ Mâncarea procesată îndelung și produsele rafinate distrug un ingredient foarte important pentru alimentația bărbaților – **zincul**. Oamenii de știință au aflat că prostata folosește o cantitate de 10 ori mai mare de zinc decât oricare alt organ din corp. Acest element blochează în mod natural producția de dihidrotestosteron a organismului și previne inflamarea prostatei. Trebuie să știți că alcoolul și băuturile ce conțin cafeină (cafeaua, coca-cola etc.) jefuiesc organismul de rezervele de zinc. Surse semnificative de zinc sunt: drojdia de bere, germenii de grâu, fasolea și semințele de dovleac.

✓ Cura cu **ulei de dovleac**: se ia o lingură seara și una dimineața (sau 50 g miez de semințe de dovleac).

✓ **Ridichile de lună** conțin substanțe cu un puternic efect antibiotic, au o acțiune antiinflamatoare asupra rinichilor și asupra prostatei și ajută la controlul sfincterelor urinare. Consumați din belșug aceste rădăcini. Puteți folosi și sucul de ridichi (100 ml suc de ridichi combinat cu 150 ml suc de morcov).

✓ **Apa de tărâte preparată cu ceai de semințe de bostan sau pepene verde** (*Curcubita pepo*). Se iau 8 linguri de semințe de bostan și se mărunțesc cu coajă cu tot (neprăjite și nesărate). Se pun într-un litru de apă și se fierb 15

minute. Se lasă să se răcească. Se scurge numai apa de la suprafață, care conține ulei de bostan, și se pune deoparte până a doua zi. Restul de lichid se va turna nestrecurat peste 5 linguri de tărâțe de grâu. Se lasă de seara până dimineața, apoi se strecoară. Se combină cu apa care conține uleiul. Se poate adăuga sucul de la două lămâi și, eventual, miere, daca nu aveți diabet, obezitate sau nu sunteți alergici.

- ✓ **Cura cu grâu germinat**. Se consumă 3-4 linguri de grâu germinat în fiecare zi, în cure de 10-15 zile pe lună. Se poate prepara și un delicios lapte după următoarea rețetă: 4 linguri de grâu germinat + ½ măr (opțional) + miezul de la 4 nuci + 1-2 linguri miere + 1 cană apă caldă. Se mixează toate ingredientele cu ajutorul unui blender sau mixer.
- ✓ **Cura cu polen și lăptișor de matcă**. Mai multe studii au arătat că tratamentul cu polen de albine dă rezultate excepționale în tratarea adenomului de prostată în faza acută, dar și în forma cronicizată, cât și în hipertrofia de prostată. Conform aceloraşi cercetări, cel mai potrivit este tratamentul de lungă durată (minimum 60 de zile) cu acest remediu, luat în cantități de minimum 10 grame pe zi, în combinație cu un alt produs al stupului, lăptișorul de matcă (100 mg pe zi).
- ✓ **Cura cu drojdie de bere** are efecte benefice chiar și în cazul cancerului de prostată. În studiile experimentale s-a observat că dezvoltarea malignă era oprită, în mai puțin de trei luni, prin ingerarea zilnică a acestui produs. Se administrează vreme de 3 săptămâni, câte 2-3 tablete de drojdie pe zi. După o pauză de 7 zile, se mai poate repeta.
- ✓ Consumați alimente pe bază de **soia**. Boabele de soia conțin niște substanțe numite izoflavone, care pot proteja împotriva bolii de prostată.
- ✓ Mâncați regulat **linte, nuci și porumb dulce**. Acestea conțin un aminoacid numit **acid glutamic** care poate reduce prostata mărită.
- ✓ **Acizii grași omega-3** cresc imunitatea, prevenind infecțiile și alte cauze ale prostatitei. Uleiul de semințe de in (2 linguri pe zi) conține acizi grași omega-3 și poate să combată simptomele prostatitei și hipertrofiei de prostată.

Obs: În capitolul **„Rețete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentație crudivoră"** (a doua secțiune a cărții) veți găsi o paletă largă de preparate pe care le puteți folosi în timpul tratamentului, bineînțeles, ținând cont de indicațiile și contraindicațiile legate de afecțiunea dumneavoastră. Folosiți, în mod special, rețete ce conțin ingrediente cu potențial terapeutic pentru afecțiunea de care suferiți.

Fitoterapie:

- ✓ Se combină (folosindu-se cantități egale) **tinctură de Ghimpe** cu **tinctură de Pufuliță**. Se ia din combinația de tincturi câte o linguriță de patru ori pe zi, pe stomacul gol. De regulă, primele rezultate apar în primele zece zile, iar după o lună de tratament, senzația de jenă la urinare, micțiunile nocturne și celelalte probleme specifice adenomului de prostată sau prostatitei dispar. Prima etapă de tratament este bine să fie de trei luni, în care se administrează neîntrerupt această combinație de tincturi. Apoi, se vor face câte zece zile de tratament pe lună, pentru a menține rezultatele.
- ✓ **Alcoolatura de Tuia** exercită o acțiune de întărire a sfincterelor urinare, mai ales la persoanele în vârstă, care se confruntă cu o incapacitate organică de a controla micțiunile. Mai mult, această plantă are efecte antiinfiamatoare și antiinfecțioase puternice la nivel genito-urinar, fiind recomandată în prostatită, dar și în cistitele hemoragice sau recidivante. Se ia o linguriță (aproximativ 5 ml) de alcoolatură de tuia în puțină apă, de 3 ori pe zi, în cure de 3 săptămâni, cu o săptămână de pauză.
- ✓ **Palmierul pitic** *(Serenoa repens)* este un remediu care inhibă secreția de hormoni, mai cu seamă testosteronul, care stimulează creșterea celulelor prostatei.
- ✓ **Tinctura de propolis** - câte 30 de picături, de trei ori pe zi, luate pe o bucățică uscată de pâine. Se pot folosi cu succes supozitoare de propolis, timp de 15 zile. Rezultate bune s-au obținut în infecția prostatei (prostatită), hipertrofia și adenomul de prostată.
- ✓ Puteți face o **baie fierbinte de șezut**, stând în cadă sau într-un vas pentru băi de șezut (puneți apă cât să aveți circa 15-20 cm în vas). Baia trebuie să dureze cel puțin 15 minute; se face o baie pe zi (în cazul prostatitei se fac două băi pe zi).

Alte indicații:

- ✓ **Baia de șezut caldă** cu temperatura progresiv crescută folosind coada-calului sau flori de fân, timp de 20 minute, de 3 ori pe săptămână.
- ✓ **Cura cu argilă**. Se pune o lingură de pulbere de argilă într-un pahar de apă. Se amestecă bine (cu o lingură de lemn) și se lasă la macerat de seara până dimineața. Dimineața, se amestecă bine și se bea ca atare. Cura durează 30 de zile.
- ✓ **Clismă fierbinte cu cărbune vegetal**. Se foloseşte o cană de apă fierbinte (dar fără a produce arsuri) și o lingură de praf de cărbune; se introduce amestecul în rect cu ajutorul irigatorului. Se reține lichidul cât se poate de mult, chiar pe perioada nopții, dacă se poate (deosebit de util în cazul inflamației prostatei).
- ✓ **Exercițiu de masaj al prostatei** executat în următorul fel: stați întins complet pe spate, întindeți piciorul drept peste cel stâng și atingeți podeaua cu degetul mare de la piciorul drept. Reveniți la poziția originală. Întindeți acum piciorul stâng peste cel drept, atingând podeaua cu degetul mare de la piciorul stâng. Începeți cu oricât de multe repetiții și lucrați astfel până la cel puțin 50.
- ✓ Pentru evitarea slăbirii sfincterului prostatei, când apar fenomene de pierdere a urinei, este necesar să se facă **autogimnastica sfincterului**, prin contracții (strângere și relaxare) ale mușchiului prostatei, începând de la un

număr mic de contracții, până se ajunge la câteva sute zilnic. Aceste contracții pot fi făcute în orice poziție și timp, stând pe scaun, în mijloacele de transport, stând în pat, mergând pe stradă și în orice altă poziție. Veți obține beneficii începând chiar din primele zile.

Afecțiuni ale glandelor suprarenale

Este bine să știți...

Glandele suprarenale

Cele două glande suprarenale, cu excepția hipofizei, sunt cele mai importante glande din organism. Suprarenalele produc **neurotransmițători** care sunt esențiali pentru buna funcționare a creierului și a întregului sistem nervos. Printre acești neurotransmițători se numără **adrenalina, noradrenalina și dopamina** care influențează sistemul nervos simpatic și parasimpatic. Din acest motiv, suprarenalele influențează toate țesuturile din organism, inclusiv inima, sistemul vascular, intestinele, pielea și rinichii. De asemenea, cortexul (partea exterioară) a suprarenalelor, produce **hormoni corticosteroizi**. Dintre acești hormoni fac parte **glucocorticoizii** (cortizol și cortizon pentru asimilarea carbohidraților); **aldosteronul** (pentru reglarea electroliților – sodiu și potasiu); **estradionul** (un estrogen) și **progestinele**. Dintre acești steroizi, mulți acționează ca niște compuși antiinflamatori, vitali în combaterea proceselor inflamatoare din organism.

Insuficiența suprarenaliană

- Prin slaba funcționare a glandelor corticosuprarenale, se produc insuficienți steroizi, ceea ce conduce la acidoză și inflamații.
- **Funcționarea slabă a glandelor suprarenale** la nivel medular provoacă tensiunea arterială scăzută și inițiază procese ca: tulburări nervoase, probleme respiratorii și aritmie cardiacă. Printre efectele pe termen lung provocate de slaba funcționare a porțiunii medulare a suprarenalelor se numără, fără însă a se reduce la acestea: astm, scleroză multiplă, boala Parkinson, paralizie cerebrală, atacuri de panică, timiditate maladivă și stări de agitație.
- **Slaba funcționare a glandelor suprarenale** poate contribui în patologia următoarelor boli: cancer ovarian, cancer mamar, cancer de col uterin, chisturi ovariene, probleme de fertilitate, fibrom uterin, chisturi mamare, osteoporoză. La bărbați: cancer de prostată, inflamația prostatei, probleme de erecție, predominanță de testosteron. La ambele sexe insuficiența suprarenalelor poate contribui la următoarele afecțiuni: sclerodermie, bursită și artrită, inflamații pelviene și ale măduvei spinării, sciatică, diabet, slăbiciunea rinichilor și a vezicii urinare. Insomnia, oboseala cronică și anxietatea sunt indiciul și rezultatul epuizării glandelor suprarenale.
- În cazul în care echipamentul enzimatic al corticosuprarenalei este incomplet, acest lucru se manifestă la femeie prin **sterilitate și hirsutism** (accentuarea caracterelor masculine).
- **Distrucția autoimună** a glandelor suprarenale (boala Addison) constituie cea mai frecventă cauză de insuficiență corticosuprarenală în țările industrializate, fiind răspunzătoare de aproximativ 65% din cazuri. Insuficiența corticosuprarenală este caracterizată de obicei prin scădere ponderală, astenie, vomă, amețeală, diaree sau anorexie și apetit crescut pentru sare, hiperpigmentare, dureri musculare și articulare. Boala poate fi consecutivă tuberculozei.
- Unele substanțe din anumite **medicamente** pot induce insuficiența corticosuprarenală: metirapon, aminoglutetimid, trilostan, ketoconazol, substanțe adrenolitice, etc.
- La persoanele care suferă de o slăbiciune a glandelor suprarenale, o alimentație bogată în proteine **va obliga ficatul să producă mari cantități de colesterol**, care va începe să formeze plăci în întregul organism, dar mai ales la nivelul sistemului vascular, al ficatului și rinichilor.
- **Formele sintetice de cortizol** (produse farmaceutic), cum ar fi prednisonul și dexamentazona sunt recomandate de medici în tratarea unei game largi de afecțiuni. Sunt recomandate, în special, pentru proprietățile lor antiinflamatoare și imunosupresive. Problema este că aceste medicamente, aprovizionând organismul din exterior cu substanțe ce mimează efectul cortizolului, determină propriile glande ale organismului să nu mai producă regulat proprii hormoni. Apoi, trebuie bine știut, că dacă propriul hormon, cortizolul, când este în exces în situațiile de stres cronic, face ravagii în organism, cum ne putem închipui că substanțe asemănătoare ca efect acestuia, pot fi folosite în cantități mari și pe termen lung drept „tratament"? Este clar că folosirea acestor medicamente antiinflamatoare pe termen lung va determina apariția unor efecte secundare grave (cataractă și glaucom de natură cortizonică, ulcere, apendicită, șocuri, peritonită, modificarea repartiției grăsimilor, osteoporoză, cât și distrugerea acelorași țesuturi și apariția acelorași tulburări metabolice ca în cazul stresului cronic).
- Atunci când administrați o substanță pe care o furnizează în mod natural organismul, forțați acel țesut să nu o mai producă. De exemplu, s-a demonstrat că administrarea de ***sintroid*** (o formă sintetică de tiroxină) încetinește și mai mult funcționarea tiroidei. Acest lucru este valabil pentru toți hormonii. Pe cât posibil, nu trebuie să administrați un hormon pe care corpul dumneavoastră trebuie să-l producă (excepție fac cazurile acute care sunt urgențe medicale unde trebuie să se intervină prompt). Administrarea de hormoni exogeni va împiedica organismul să funcționeze normal, pentru că el nu consideră necesar să producă niște catalizatori care există deja. Glanda respectivă își poate încetini și mai mult funcționarea. Dezintoxicați organismul și regenerați-l, folosind hrană crudă și plante potrivite.

- Excesul de cortizol produs de către corticosuprarenale poate influența **tensiunea arterială**, sporind sau reducând pierderea de sodiu prin urină, deoarece cortizolul intensifică descompunerea proteinelor și reduce sinteza acestora. Acest lucru afectează toate celelalte țesuturi din organism. Procesul este inițiat de acidoză, iar aceasta provoacă **îmbătrânirea pielii, favorizează instalarea osteoporozei**, prin reducerea TSH, ceea ce duce la scăderea producerii de hormoni tiroidieni, fapt care conduce la **hipotiroidie**.
- Dietele pe bază de **proteină animală** conțin cantități excesive de **adrenalină** (epinefrină), care provoacă agresivitate, furie și eșec funcțional la nivelul suprarenalelor celor ce le consumă.
- **Acidoza, carnea, alcoolul, tutunul, produsele ce conțin cafeină** (cafea, coca-cola etc.) acționează nefast asupra glandelor suprarenale, epuizându-le treptat.
- O viață activă, bogată în **exercițiu fizic** poate atenua multe dintre efectele dăunătoare ale expunerii cronice la cortizol (hormonul principal produs de glandele suprarenale în caz de stres). Exercițiile fizice au ca efect o creștere a secreției de dopamină și serotonină, ambii compuși chimici fiind produși de creier cu efect euforizant (stimulează senzația de bine) și antidepresiv. Adoptați un program zilnic de exerciții fizice, realizate în aer liber. Contactul cu natura vă va aduce beneficii deosebite: calm, seninătate, bucurie și bună dispoziție, profunzime și vă va da o bună ocazie (cel mai măreț privilegiu) să intrați în contact cu Creatorul.
- Este important de remarcat faptul că prin **dezechilibrarea sistemului endocrin**, întregul organism se va destabiliza. Dacă tiroida este hipoactivă, scade capacitatea de utilizare a calciului de către organism. Acest fapt poate atrage după sine apariția unor stări depresive diverse, de la formele cele mai ușoare, până la formele cronice. Dacă glandele suprarenale sunt hipoactive, veți fi invadat de angoase, în toate formele posibile. Reacțiile organismului se pot manifesta sub diferite forme, de la timiditate și introvertire, până la teamă, neîncredere, frământare și angoase exacerbate, atacuri acute de panică, frică paralizantă și dorința de izolare de lume. Tulburările bipolare, schizofrenia și alte stări asemănătoare sunt toate manifestări ale disfuncțiilor endocrine menționate anterior, deoarece ele afectează nivelul de calciu, serotonină, neurotransmițători etc.
- **Stresul cronic** este o cauză principală ce duce la epuizarea glandelor suprarenale. Renunțați la ritmul trepidant de viață, la îngrijorări și anxietate, la nemulțumire, tristețe și mânie. Predați lui Dumnezeu toate îngrijorările și învățați să vă încredeți în El ca un copil în tatăl său. Dacă veți continua viața sub dominația stresului cronic, veți antrena efecte distrugătoare asupra propriului corp, iar finalmente veți muri. Cultivați bucuria și optimismul; acestea sunt stări care ajută enorm la buna funcționare a glandelor suprarenale. Pentru a înțelege mai profund mecanismele și efectele stresului asupra organismului, cât și să obțineți soluții viabile la problemele cu care vă confruntați, studiați capitolul **„Cum să scăpăm de stresul cronic"** (prima secțiune a cărții) și capitolul **„Terapia prin credință – Sacroterapia"** (prima secțiune a cărții).

Recomandări de tratament:

- Pentru început, ajutați organismul să se dezintoxice și regenereze, întărind în special sistemul endocrin și mai ales funcția glandelor suprarenale. Veți putea face aceasta adoptând o dietă compusă din fructe și legume crude, germeni, cereale integrale și semințe. În plus, folosiți plantele recomandate, practicați exercițiu fizic în natură, hidratați-vă bine organismul și învățați să vă bucurați de cele mai mici lucruri și să fiți mulțumitori. Culcați-vă devreme și aveți grijă ca să aveți camera bine aerisită. Puteți începe cu o cură de sucuri de 5-7 zile, în care veți bea 1,5-2 litri de sucuri pe zi, la care se adaugă ceaiurile de plante, pulberile și apă cât aveți nevoie.

Se recomandă următoarele sucuri:

Dietă:

- **Țelină** (rădăcină, dar se pot adăuga și frunzele sporind efectul) – 1 pahar/zi, împărțit în două reprize. Se poate completa cu suc de morcov. Țelina este un tonic glandular, mai ales al glandelor suprarenale. Este bine să se facă o cură de 30-40 de zile cu acest suc.
- **Pătrunjel** (rădăcina și/sau frunze) – 1 pahar/zi. Pătrunjelul este o plantă excepțională pentru tractul urinar și glandele suprarenale.
- **Lucernă** (vârfuri crude) – 1 pahar/zi. Lucerna ameliorează funcționarea sistemului endocrin, în special a glandelor suprarenale și hipofizei.
- **Păpădia** (frunze) – 1 pahar/zi. Este un tonic general al glandelor, ficatului, pancreasului și rinichilor.
- **Ceapa** – 50 ml/zi. Este foarte utilă pentru reglarea sistemului endocrin. Se poate combina cu suc de țelină și puțin morcov.
- **Orzul verde** – 1-2 pahare/zi. Conține enorm de mulți nutrienți și substanțe vitale necesare bunei funcțiuni a organismului. Orzul verde este cea mai bogată sursă a enzimei antioxidante superoxid-dismutaza (SOD). SOD are proprietăți antiinflamatoare mai puternice decât în cazul unor corticosteroizi cum ar fi cortizonul.
- **Urzica** – 1 pahar/zi. Bogată în clorofilă, urzica are multiple valențe și efecte pozitive în organism. Ajută la dezintoxicarea organismului și reechilibrarea funcțiunilor acestuia.

Obs.:

- 1 pahar = 250 ml
- Folosiți sucurile pe care le puteți găsi în sezonul respectiv.
- ✓ În fiecare dimineață, timp de 7 zile se face o **clismă** cu 1,5 litri infuzie călduță de mușețel. Ajută la curățirea colonului și dezintoxicarea generală a organismului.

Continuați tratamentul adăugând hrană solidă, nefiartă, sub formă de salate și alte preparate. Adoptați un program regulat de mese. Dimineața, la trezire și înainte de fiecare masă cu 30 de minute, beți câte 250 ml din sucurile recomandate. Consumați des salate de rădăcinoase, mai ales țelină, pătrunjel și morcov.

Alte recomandări dietetice:

✓ **Vitamina B_5,** numită și acid pantotenic, este un stimulent natural al glandelor cortico-suprarenale, mărind rezistența la infecții și la stres. Vitamina B_5 o găsim în drojdie de bere, arahide, ciuperci, conopidă, alune, nuci, migdale, castane comestibile, mazăre, fasole verde.

✓ Deoarece carența în **vitamina C** contribuie la insuficiența cortico-suprarenalei, toate fructele și legumele cu un conținut ridicat în această vitamină (în principal, măceșele, cătina, coacăzele, pătrunjelul, citricele etc.) vor avea un efect favorabil asupra acesteia, mărind implicit capacitatea de apărare a organismului în boli infecțioase.

✓ Folosiți pentru asezonarea salatelor și a diferitelor preparate **tarhon**, plantă cu efecte bune în cazul dezechilibrelor hormonale.

✓ **Spirulina** (o algă) stimulează producția de corticosteroizi, insulină, hormoni tiroidieni, adrenalină și noradrenalină. Folosiți10 comprimate pe zi (luate în 2 reprize), în cură timp de 21 de zile. După o pauză de 3 săptămâni se mai poate face o cură.

✓ **Tinctura de ardei iute** intensifică activitatea cortexului suprarenal și secreția de hormoni corticosteroizi. Se folosesc 10-30 picături pe zi, diluate în ceai sau în apă. Varietatea de ardei iuți cayenne este cea mai bună pentru că nu are acțiune iritantă, ci stimulentă; astfel, senzația de iute dispare foarte repede după consum.

Obs: În capitolul **„Rețete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentație crudivoră"** (a doua secțiune a cărții) veți găsi o paletă largă de preparate pe care le puteți folosi în timpul tratamentului, bineînțeles, ținând cont de indicațiile și contraindicațiile legate de afecțiunea dumneavoastră. Folosiți, în mod special, rețete ce conțin ingrediente cu potențial terapeutic pentru afecțiunea de care suferiți.

Fitoterapie:

✓ **Năprasnicul** *(Geranium Rebertianum)* este considerat în prezent una dintre cele mai bune plante adaptogene, sporind rezistența la stres, restabilind funcțiile gonadelor și ale glandelor cortico-suprarenale, mărind rapid imunitatea organismului. Se administrează sub formă de pulbere: 3-4 linguriță pe zi, în cure de 2-3 luni.

✓ **Tinctura de Lemn-dulce** stimulează producția de cortizon natural de către corp, substanță care reduce rapid inflamația țesuturilor. Administrarea de tinctură sau de pulbere de lemn-dulce diminuează efectele adverse ale administrării steroizilor sintetizați chimic (cortizon, prednison etc.) Se administrează 3 linguriță pe zi, în cure de 21 de zile, cu 10 zile pauză. Administrarea de Lemn-dulce este contraindicată în cazurile de hipertensiune gravă, sarcină și în asociere cu medicamente care conțin digoxină.

✓ **Extract glicero-hidro-alcoolic de muguri de Coacăz negru**. Este un antiinflamator sistemic cu acțiune similară hormonilor corticosteroizi, un adevărat „cortizon natural". Se administrează 1 doză de 2 ml de 2-3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale.

✓ **Extract glicero-hidro-alcoolic de muguri de Stejar**. Este un stimulent poliendocrin și imunitar ce se poate folosi în insuficiența corticosuprarenaliană. Se administrează 1 doză de 1,5 ml de 2 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale.

✓ **Tinctură de Propolis** – 30 de picături, de 3 ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată. Flavonoidul sylibină din Propolis și cortizonul se aseamănă structural (chimic). Unii flavonoizi au acțiuni ca ale unor hormoni cum sunt estrogenii și glucocorticoizii.

✓ **Ginseng siberian** (*Eleutherococus senticosus*) – este o plantă eficientă în tratarea bolilor de natură endocrină, ajutând mult în restabilirea funcțiilor suprarenalei. Mărește vitalitatea și rezistența organismului și crește producția de neurotransmițători și steroizi. Folosiți pulbere obținută din planta mixată prin râșnița de cafea sau un extract.

✓ **Palmier pitic** (*Serenoa repens*) – este una dintre cele mai eficiente plante medicinale dăruite de Dumnezeu pentru sistemul endocrin (tiroidă, suprarenale, pancreas, hipofiză). Folosiți un supliment ce conține această plantă, în conformitate cu indicațiile de pe prospect.

✓ **Uleiul de Limba-Mielului** – această plantă este cunoscută ca „iarba suprarenalelor". Puteți folosi un supliment din acest preparat cu acțiune tonifiantă asupra acestor glande.

Alte indicații:

✓ **Ciupercă Reishi** – poate susține producția de hormoni steroizi datorită efectelor sale pozitive asupra glandelor suprarenale. Este și un puternic imunostimulent, mărind producția de celule T și celule B.

✓ **Cura cu boabe de Ienupăr**. Durata curei este de 23 de zile. Boabele zdrobite se amestecă și se înghit. În prima zi se iau 4 boabe, a doua zi - 5, iar apoi zilnic se crește doza cu câte o boabă, până în a 12-a zi când se iau 15 boabe, iar din a 13-a zi se scade cu câte o boabă zilnic, până se ajunge la 4 boabe în a 23-a zi. Ienupărul are proprietăți antiinflamatoare și este o plantă eficientă în stimularea funcției rinichilor, pancreasului și suprarenalei. Este contraindicată folosirea ienupărului în cazul bolilor renale severe în stare acută.

✓ **Masajul general** și mai ales al spatelui (executat cu blândețe) va ajuta la îmbunătățirea stării generale. Pentru mărirea efectului puteți prepara un ulei special pentru masaj: combinați 3 picături de ulei de busuioc, 3 picături de ulei de Măghiran, 3 picături de ulei de lavandă cu 8 linguriță de ulei de calitate, presat la rece de floarea-soarelui (și mai bine de măsline sau din sâmburi de struguri). Uleiul esențial de

busuioc ajută în susținerea funcțiilor glandelor suprarenale, activității tiroidiene și a sistemului nervos. Uleiul esențial de măghiran este un susținător al glandelor suprarenale (folosit în cazuri de anxietate, stres, tulburări ale glandelor suprarenale). Uleiul esențial de lavandă este un relaxant al sistemului nervos, hrănind insiduos nervii. Cu același ulei se poate face și un masaj aplicat tălpii piciorului (reflexoterapie), executat mai ales pe punctele axei hipotalamo-hipofizo-corticosuprarenaliană.

Afecțiuni oculare

Ochiul – o minune a Creatorului

⇨ Deși apreciem toate celelalte organe de simț și putem trăi fără unul dintre simțuri, știm cu toții că am prefera să ne păstrăm vederea. Pierderea vederii înseamnă incapacitatea de a mai vedea frumusețea florilor, a păsărilor, a splendorii unui răsărit sau apus de soare, a cerului și a norilor, a chipului prietenilor și al celor din familie.

⇨ Ochiul este un organ cu mult mai sofisticat decât cel mai performant aparat de fotografiat. Iată câteva informații uimitoare despre aparatul ocular: ochiul uman poate transmite 1,5 milioane de mesaje simultan. Pe parcursul unei singure zile, ochiul se mișcă de peste 100.000 de ori. În fiecare ochi există un număr de 137 de milioane de terminații nervoase, ce rețin orice mesaj vizual trimis de la ochi spre creier. Celulele cu bastonașe sunt în număr de 125-130 de milioane, iar celulele cu conuri sunt în număr de 5-7 milioane. Țesătorii de goblenuri disting până la 14.000 de nuanțe de culori, iar textiliștii 40 de nuanțe de negru. Să-I mulțumim lui Dumnezeu pentru că putem vedea și este atât de important să ne protejăm sănătatea ochilor! Priviți cu atenție și bucurați-vă de frumusețea naturii și a cerului pe care le-a creat Dumnezeu.

⇨ Chiar și Charles Darwin, autorul teoriei evoluției, a trebuit să se închine în fața înțelepciunii Creatorului dovedită în anatomia și fiziologia ochiului. Acesta spunea: *„Mărturisesc că poate părea o adevărată nebunie să presupui că ochiul, cu sistemele sale complexe pentru ajustarea distanței și a intensității luminii, pentru corectarea anomaliilor cromatice și de sfericitate, este rezultatul selecției naturale." (Joe White, Nicholas Jomninellis - Demisia lui Darwin)*

Diverse afecțiuni oculare

⇨ Printre cauzele **vederii încețoșate** se numără un glob ocular prea alungit sau prea aplatizat (**miopie și hipermetropie**), dar și defecte de curbură a globului ocular (**astigmatism**). La vârsta mijlocie cristalul începe să se rigidizeze (presbitism), astfel încât este tot mai greu să focalizați asupra obiectelor apropiate. Alte afecțiuni care provoacă o tulburare accentuată a vederii sunt opacizarea cristalinului (**cataractă**), exces de lichid în ochi (**glaucom**) și schimbări la nivelul retinei provocate de îmbătrânire (**degenerare maculară**).

Cataracta

⇨ Formarea **cataractei** presupune opacifierea cristalinului ochiului. Chirurgia implică îndepărtarea cristalinului opacifiat și înlocuirea lui cu unul artificial. Apariția stării de opac, ca și degenerescența maculei, cum și atât de multe alte boli din organismul nostru, sunt strâns legate de vătămarea produsă de excesul de radicali liberi reactivi. Într-un studiu făcut de cercetătorii din Wisconsin s-a concluzionat că persoanele care au consumat cel mai mult luteină (un anumit tip de oxidant) au avut cataractă cam cu jumătate mai puțin decât cei care nu au consumat. Luteina este un element chimic interesant deoarece, pe lângă faptul că este disponibil în spanac, cât și în alte legume cu frunze verzi, el constituie o parte integrantă a însuși țesutul cristalinului. În mod similar, cei care au consumat cel mai mult spanac au avut cu 40% mai puțină cataractă.

⇨ **Simptomele cataractei** sunt: scăderea treptată a vederii, imaginea este ca prin ceață sau fără contur, schimbarea culorii pupilei, vederea este mai bună fără ochelari, nevoia de a schimba des dioptriile la ochelari, o senzație de a avea ceva deasupra ochiului și observarea unor inele sau halouri în jurul luminilor. Cataractele pot fi congenitale sau produse de răniri, boli sau bătrânețe.

Degenerescență maculară

⇨ **Degenerescența maculară** este o boală care afectează peste 30 de milioane de persoane în lume, fiind prima cauză de orbire a persoanelor de peste 50 de ani. Așa cum indică și numele, această afecțiune implică distrugerea maculei (centrul retinei), care reprezintă locul de intersecție biochimică din ochi – unde energia care provine din lumină este transformată într-un semnal nervos. În jurul maculei se află acizi grași care pot reacționa cu lumina care vine și va produce un nivel scăzut de radicali liberi foarte reactivi. Acești radicali liberi pot distruge țesutul învecinat, inclusiv macula. Viziunea centrală se deteriorează progresiv și pe această zonă apare o pată neagră, care este proiectată pe obiectul pe care persoana îl privește.

⇨ **Primele simptome ale degenerescenței maculare sunt**: nevoia de a mări intensitatea luminii, o vedere tulbure, distorsionarea obiectelor, dificultatea de a observa detaliile, cititul devine repede un act dificil, chiar imposibil. Depistarea precoce este esențială. Examenul fundului ochiului va confirma acest diagnostic.

⇨ Degenerescența maculară nu este atât o boală genetică, cât una dată de **stilul de viață**. Acele alegeri ale dvs. care vă mențin arterele tinere vor reduce și riscul de a avea vreuna din formele de degenerare maculară.

Glaucomul

⇨ **Glaucomul** este o afecțiune a ochiului caracterizată prin creșterea considerabilă a presiunii intraoculare, ceea ce determină creșterea consistenței globului ocular, o atrofie a nervului optic și o diminuare a acuității vizuale. În general, provine mai degrabă de la o dereglare a rinichilor care transmit presiunea ascendentă ochilor. Este însoțit și de dureri reumatismale. Corectați disfuncția sau problemele renale.

⇨ **Constipația, hipertensiunea arterială, diabetul și tulburările glicemice, obezitatea, alergiile alimentare** sunt boli care pot crește tensiunea intraoculară și trebuie combătute ferm. În cazul în care suferiți de aceste boli studiați capitolele respective pentru a afla indicațiile de tratament.

⇨ Anumite **medicamente** (ex. corticosteroizii) pot provoca sau complica glaucomul.

⇨ **Emoțiile și stările psihice negative** precum îngrijorarea, mânia, frica, nemulțumirea pot crește tensiunea arterială și oculară și crea și alte dezechilibre. Predați grijile lui Dumnezeu și învățați să vă încredeți în El. În acest fel veți dobândi pacea sufletului, bucurie și fericire.

⇨ Evitați **ridicarea unor greutăți mari** sau eforturi fizice exagerate. Totuși, faceți zilnic exercițiu fizic pentru că diminuează stresul, întărește sistemul imunitar și scade tesniunea intraoculară.

⇨ Evitați să purtați **îmbrăcăminte prea strânsă** sau curele, cingători pentru că pot crește tensiunea intraoculară.

Conjunctivita și blefarita

⇨ **Conjunctivita** sau „ochii roșii" este forma cea mai comună de iritație oculară datorată inflamării conjunctive (membrana transparentă care acoperă albul ochilor și căptușește pleoapele). Aceasta se înroșește, devine granuloasă și dă mâncărimi, producând o scurgere care, în conjunctivita infecțioasă face ca în timpul somnului pleoapele să se lipească. În conjunctivita alergică – deseori asociată cu rinita alergică – scurgerea este transparentă, iar pleoapele sunt umflate. Poate exista o sensibilitate anormală la lumină.

⇨ **Blefarita** (inflamația pleoapelor) provoacă roșeață, iritație și o piele solzoasă la marginea pleoapelor. Pe pleoape și pe gene pot apărea puncte zgrunțuroase, de secreție uscată. Această afecțiune, asociată uneori cu mătreața sau eczemele, are tendința să reapară periodic.

⇨ **Lipsa de vitamina A** este cea mai obișnuită cauză a ochilor uscați.

⇨ Dacă aveți o infecție oculară, trebuie să evitați să vă atingeți ochii spălându-vă totodată cât mai des pe mâini.

⇨ Reduceți riscul de conjunctivită încurajându-i pe membrii familiei să nu folosească decât prosopul lor, și dacă au astfel de afecțiuni, să se trateze. Protejați-vă ochii cu ochelari atunci când efectuați operațiuni care generează praf sau fum.

⇨ În cazul iritației oculare persistente și de **origine alergică**, excludeți din dietă produsele lactate, cafeaua, și alți alergeni.

Cauzele principale ale afecțiunilor oculare

⇨ Bolile de ochi își au cauza principală în **disfuncțiile renale și hepatice**. Când rinichii nu funcționează corespunzător (nu filtrează corespunzător sângele de reziduuri), terenul (structura psihico-fizică) este slăbit, sângele se intoxică, ceea ce permite agenților iritanți (fizici, chimici, microbieni) să atace partea cea mai delicată a corpului - ochiul.

⇨ Anumite boli pot cauza probleme oculare și pot provoca deteriorarea delicatului aparat ocular. Iată câteva din cele mai întâlnite: **avitaminozele (A, C), diabetul, insulinemia, hipertensiunea arterială, ateroscleroza cerebrală, afecțiuni tiroidiene, hipertiroidia, hipoparatiroidismul, nefrita, galactozemia, sindroamele Down, Lowe și Werner, dermatita atipică, sifilisul etc**.

⇨ Bolile și stările degenerative asociate îmbătrânirii și atribuite **radicalilor liberi** includ arterioscleroza, hipertensiunea arterială, artritele, cancerul, bolile de inimă, glaucomul, cataracta, boala Alzheimer, pierderea memoriei și apoplexia. Îmbătrânirea este, prin urmare, nu un proces cronologic cauzat de trecerea timpului, ci mai curând un proces biologic determinat de viteza cu care radicalii liberi distrug celulele, atacă țesuturile și afectează funcțiile vitale. Apărarea naturală împotriva toxinelor biologice eliberate în organism de radicalii liberi este asigurată de o adevărată armată de luptători biochimici numiți antioxidanți sau „curățători de radicali liberi", din rândul cărora se detașează puternicele enzime antioxidante **glutation-peroxidaza** (GT) și **superoxid-dismutaza** (SOD). „Glutation-peroxidaza a fost izolată prima dată din drojdia de bere și se găsește în mare măsură în semințele germinate. Are o puternică acțiune antitoxică. Ca și SOD, producerea de GT scade continuu pe măsura înaintării în vârstă. Doctorii R. Greco și G. Menacacci de la Universitatea din Siena au descoperit că persoanele cu cataractă au cu 60% mai puțin GT în sânge decât cei cu vedere normală." *(Chase Ravel și Staff-ul Universității Medicale Research Co – Medicamente miraculoase pe care nu le cunoașteți încă)*

⇨ Vătămarea produsă de **radicalii liberi** poate fi reprimată prin antioxidanții din legume și fructe. Cercetările medicale făcute în ultimul timp au arătat că un consum mai mare de carotenoizi variați era asociat cu o frecvență mai scăzută a degenerescenței maculare. Carotenoizii reprezintă o grupă de antioxidanți care se găsesc în părțile colorate ale fructelor și legumelor. Alimente ca broccoli, morcovii, spanacul, dovleacul de iarnă și cartofii dulci conțin o proporție mare din acești antioxidanți. Spanacul a conferit cea mai mare protecție împotriva degenerescenței maculare.

⇨ Oamenii care mănâncă mai puțin de trei porții și jumătate de **fructe și legume** pe zi sunt de patru ori mai dispuși la cataractă, pe măsură ce înaintează în vârstă. În special, carotenoizii, vitamina C și acidul folic din fructe și legume combat deteriorarea produsă de radicalii liberi, care duce la opacizarea cristalinului, boală cunoscută sub numele de cataractă.

⇨ **Grăsimile animale, zahărul, sarea, băuturile cofeinizete (cafea, coca-cola, etc.), alcoolul, tutunul** sunt articole care dăunează aparatului ocular.

⇨ Un **nivel ridicat de grăsimi în sânge** (mai ales fosfolipide) este asociat cu un risc ridicat de formare a cataractei şi a altor boli oculare. Grăsimile sunt substanţele care oxidează cel mai uşor şi pot antrena degenerări serioase prin acţiunea radicalilor liberi. Folosiţi ca surse de grăsime în alimentaţia dvs. seminţe, migdale, nuci, avocado, ulei de măsline şi ulei de seminţe de in şi evitaţi margarina, grăsimile saturate, dar şi uleiurile polinesaturate (porumb, soia, floarea-soarelui etc.) în cantităţi mari.

⇨ **Galactoza şi lactoza** ce provine din zahărul din lapte pot conduce la niveluri ridicate de insulină, lucru ce poate determina apariţia cataractei cât şi a altor boli oculare. Pe deasupra, laptele este şi o sursă primară de alergeni, fapt ce poate genera afecţiuni oculare.

⇨ **Nivelurile ridicate de glucoză** din sânge produc cataractă. Folosiţi o dietă săracă în zahăr şi evitaţi folosirea înlocuitorilor zahărului.

⇨ **Taurina** este aminoacidul cel mai concentrat din ochi; o deficienţă în taurină alterează structura şi funcţia retinei. Taurina are o influenţă benefică asupra evoluţiei cataractei. Este, de asemenea, o substanţă trofică utilă în regenerarea nervului optic. Taurina contribuie la regenerarea nervilor. (*v. European Journal of Clinical Nutrition 60:203-6;1994*). Surse bune de taurină sunt mazărea, năutul, lintea, migdalele, nucile, alunele, seminţe de susan şi floarea-soarelui, pulbere de roşcove, drojdia de bere.

⇨ Foarte multe **medicamente** pot produce afecţiuni oculare sau complicaţii ale acestor boli: barbituricele, medicamentele antihipertensive, medicamente antidiabetice orale, inhibitorii monoamino-oxidază, antidepresivii triciclici, fenotiazinele, corticosteroizii, alopurinolul, tetraciclina şi alte antibiotice atingând un spectru foarte larg, sulfonamidele, antihistaminele, pilocarpinul, agenţii anticolinesterazei, myleranul şi alte medicamente radiomimetice, anticoncepţionale orale, pontocaina, ergotul, grupul morfinelor, streptozotocina, şi multe alte medicamente. *(Dr. Agatha trash, Dr. Calvin Trash, Phylis Austin - Remedii naturale)*

⇨ New England Journal of Medicine a relatat despre surprinzătoarea corelare dintre consumul mare de **aspirină** şi degenerarea retinei (aspirina pătrunde în vasele de sânge ale retinei şi poate duce în final la orbire).

⇨ Anumite substanţe chimice sunt extrem de dăunătoare ochiului. Iată doar câteva: **paradiclorobenzolul** (folosit în deodoranţi, substanţe care îndepărtează moliile şi insecticidele), **naftalina** (pentru molii), **fumul de ţigară** (poate produce cataractă sau degenerescenţă maculară), **vopselele de păr** (modificări ale cristalinului), **gazele toxice** etc.

⇨ **Mercurul** metalic poate cauza boli oculare (mai ales opacizarea cristalinului) şi poate fi ingerat în cantităţi mari prin consumul de carne de peşte, midii şi crustacee (homari).

⇨ Diferite surse de **radiaţii** cum ar fi razele X, microundele, razele infraroşii, radiaţii ultraviolete puternice de la soare (evitaţi să priviţi direct soarele), surse puternice de căldură pot provoca diverse boli ale ochiului. Purtaţi ochelari de soare pentru a reduce riscul de cataractă apărută în urma leziunilor cumulative provocate de razele ultraviolete.

⇨ **Privitul la televizor, folosirea excesivă a calculatorului, lumina fluorescentă** (care pâlpâie) oboseşte ochii şi reduce funcţiile acestora.

⇨ Între **starea psihică** şi aspectul ochilor este o puternică legătură. Pupilele se contractă la tensionarea sistemului nervos parasimpatic şi se dilată la tensionarea sistemului nervos simpatic. **Stresul** provenit din emoţiile negative şi oboseală excesivă poate determina îmbolnăvirea ochiului. Spre exemplu, anorexia nervoasă a fost asociată cu formarea cataractei. Stresul poate determina creşterea tensiunii intraoculare, antrenând tulburări ale vaselor capilare ce irigă retina, ducând la alterări ale acesteia şi, totodată, la scăderea vederii. Se crede că afecţiuni precum glaucomul, miopia, cataracta, degenerescenţa maculară şi alte afecţiuni oculare pot avea printre cauze şi stresul.

⇨ Consumaţi suficientă **apă**, pentru că ochiul are nevoie de o hidratare corespunzătoare pentru buna funcţionare. Fără apă nu am putea nici măcar să clipim şi chiar am orbi.

⇨ **Exerciţiile de respiraţie** adâncă stimulează circulaţia. De aceea, unele exerciţii moderate după masă vor fi de ajutor în reducerea formării cataractei. S-a arătat că **exerciţiul fizic** întârzie formarea cataractei. Dacă ne întindem la orizontal după ce luăm masa nu facem decât să ajutăm creşterea cantităţii de grăsimi în sânge, să micşorăm fluxul sanguin din vasele sanguine mici, ducând prin acest obicei la o stare de lucruri care poate creşte riscul contractării cataractei. *(Dr. Agatha trash, Dr. Calvin Trash, Phylis Austin - Remedii naturale)*

Recomandări de tratament:

Hrăniţi-vă ochii precum şi vasele sanguine şi nervii care îi aprovizionează, consumând o dietă bogată în legume şi fructe. Fructele şi legumele roşii, portocalii şi galbene, precum şi zarzavaturile cu frunze de un verde închis sunt bogate în nutrienţi, precum betacarotenul şi vitaminele C şi E care combat slăbirea vederii şi apariţia afecţiunilor ochiului. În cazul unor afecţiuni grave precum degenerescenţa maculară va fi nevoie de o cură îndelungată de alimentaţie crudivoră (minim 12 luni) pentru a stopa şi combate fenomenele degenerative puternice. Pentru a primi o cantitate mai mare de antioxidanţi, cât şi pentru a ajuta organismul în procesul de dezintoxicare, iată câteva din cele mai eficiente sucuri pe care le puteţi folosi în tratarea afecţiunilor oculare:

❖ **Morcov** – 2 pahare/zi. Beta-carotenul protejează ochii de bolile care duc la pierderea vederii cauzate de vârstă. Pigmentul portocaliu sporeşte funcţiile imunitare. Un morcov de mărime medie conţine 6 mg de beta-caroten. Pentru a obţine o doză puternică folosiţi sucul de morcovi. O ceaşcă de suc de morcov conţine 24 mg de beta-caroten. Puteţi adăuga în sucul de morcovi şi puţin suc de sfeclă roşie, articol foarte bogat în pigmenţi antioxidanţi. Pentru o asimilare mai bună a vitaminei A, se ia după fiecare pahar de suc un sfert de linguriţă de ulei de măsline.

- ❖ Oricine suferă de ochi încordați, iritați, înceţoşați sau obosiți poate beneficia de efectele vindecătoare ale **afinelor**. **Antocianozidele** sunt substanțe din afin care conferă acestora proprietățile benefice în afecțiunile oculare. Descoperirile doctorului Ala El din Barradah de la Secția de Oftalmologie a Universității din Cairo comunică faptul că extractul de afină poate opri apariția miopiei şi chiar să reducă miopia mai gravă. Conform unui buletin publicat, în doar zece zile antocianozida îmbunătățește acuitatea vizuală şi vederea nocturnă slabă la toți pacienții miopi studiați. Extractul de afină îmbunătățește funcționarea retinei şi reduce sensibilitatea la lumină. Afinele sunt bogate în provitamina A, vitamina C, vitamina PP şi vitamina E – toate îndeplinind roluri importante în buna funcționare a aparatului ocular. Puteți folosi afinele sub formă de suc (obținut la blender, când sunt proaspete), extract sau sirop.
- ❖ **Cătină** – 1 pahar/zi. Cătina este „campioana" vitaminei A, vitamină numită şi „retinol", pentru că are un rol decisiv în procesele de hrănire şi de regenerare care se desfăşoară la nivelul ochilor. De fapt, cătina conține o întreagă „farmacie" de substanțe vitale: vitaminele liposolubile (A, E, F, D), cât şi vitamine hridrosolubile (B_1-B_9, C, K, P). Puteți consuma şi fructe crude de cătină, amestecate cu miere, câte 20-30 de grame pe zi. O ultimă variantă, cu o eficiență mai scăzută, este pulberea de fructe de cătină, obținută din fructe uscate.
- ❖ **Orz verde** – 1-2 pahare/zi. Orzul verde conține cea mai mare cantitate de superoxid-dismutază (SOD), o enzimă antioxidantă puternică, ce contribuie la stoparea degenerării organismului. În plus, conține o bogăție de vitamine şi minerale.
- ❖ **Măceşele** conțin o bogăție de vitamine C, A, B_1, B_2, PP, K. Mulți herbaliști consideră că măceşele, cel puțin cele proaspete, în ce priveşte cantitatea de vitamina C sunt net superioare portocalei (de 8 ori mai mult, după unele surse). 100 grame de măceşe furnizează de 7 ori necesarul zilnic de vitamina C pentru un adult. Consumați 1 pahar de nectar de Măceşe, preparat după următoarea rețetă: se folosesc măceşe bine coapte, puțin moi, culese toamna foarte târziu, sau chiar după ce dă frigul. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depăşească puțin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu, pentru a fi reținuți perişorii. Se adaugă miere după gust. Băutura se păstrează la rece şi întuneric, în sticle astupate ermetic.
- ❖ **Spanac** - 1 pahar/zi (obținut la blender). Componentele antioxidante ale **spanacului** îl fac folositor în prevenirea cataractei şi degenerescenței retiniene. Luteina conținută de spanac este un antioxidant tot atât de puternic ca şi beta-carotenul. Oricum, spanacul le conține pe amândouă din belşug. Consumul de cantități însemnate de spanac reduce cu 45% riscul de degenerare a retinei, o potențială cauză de orbire.
- ❖ **Pătrunjelul** (frunze) - 1 pahar/zi (obținut la blender). Este foarte bogat în vitaminele A şi C şi protejează vasele de sânge ce alimentează ochiul de degenerare.
- ❖ **Păpădia** - 1 pahar/zi (obținut la blender). Conține mai multă provitamina A decât morcovii.
- ❖ Puteți face suc şi din **cireşe, coacăze negre sau struguri** – toate ajutând organismul să lupte împotriva îmbătrânirii.

Alte recomandări dietetice:

- ✓ Consumați următorul **Supliment nutritiv „TONIC ocular"**, preparat din următoarele ingrediente:
  - Fructe de afine uscate – 2 linguri pulbere;
  - Măceşe – 2 linguri pulbere ce se prepară prin separarea pulpei uscate de semințe şi perişori şi măcinarea acesteia;
  - Cătină – 2 linguri pulbere;
  - Coacăze uscate (sau deshidratate) – 2 linguri pulbere;
  - Fructe de soc – 2 linguri pulbere.

Fructele pot fi transformate în pulbere utilizându-se râşnița de cafea sau maşina manuală pentru zahăr. Este bine ca plantele şi fructele uscate să fie transformate în pulbere cu puțin timp înainte de folosire, pentru ca degenerarea oxidativă să fie cât mai mică, fără să facem cantități mari odată. Se amestecă bine toate ingredientele, apoi se pun într-un borcan şi se păstrează la rece şi la întuneric. Se consumă 2x2 linguri pe zi pentru adulți şi 2x2 linguriţe pe zi pentru copii. Se recomandă să se prepare o cantitate care să fie consumată într-o săptămână.

- ✓ **Vitamina E** are capacitatea să împiedice şi să facă reversibilă dezvoltarea cataractei în cazul animalelor de laborator. Poate fi folositoare şi în cazul degenerescenței maculare. Surse bune de vitamina E: fructele oleaginoase (nuci, alune şi migdale), avocado, broccoli, cătina, germenii cerealelor, uleiurile vegetale neprocesate şi nerafinate, lăptucile, spanacul, orezul brun, semințele încolțite.
- ✓ Consumați alimente ce conțin **betacaroten** (legume cu frunze foarte verzi sau fructe sau legume de culoare portocalie): morcovi, cătină, caise, spanac, andive, napi, dovlecei, avocado, pătrunjel, pepene galben, sfeclă, roşii, ardei, broccoli, etc.
- ✓ **Uleiul de cătină** conține o pleiadă de antioxidanți puternici şi substanțe imunostimulatorii: tocoferoli, alfa şi beta-caroten, licopen, zeaxantină, criptoxantină. Uleiul de cătină conține de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (C. Pârvu – „Universul plantelor"). Se administrează câte 20 de picături, de trei ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată.
- ✓ **Afinele, murele, coacăzele negre, fructele de soc** (bobițele negre) - toate aceste fructe conțin **antociani**, substanțe care protejează ochii de procesele de degenerare, ajută la menținerea elasticității țesuturilor la acest nivel, îmbunătățesc vederea nocturnă. De asemenea, aceste fructe ajută la menținerea glicemiei la valorile normale, prevenind diabetul, o maladie care provoacă probleme oculare majore.
- ✓ Consumați fulgi nutriționali de **drojdie de bere**, timp de 15-20 zile în fiecare lună (sau tablete ce conțin drojdie de bere). Drojdia de bere conține o cantitate excepțional de mare a enzimei glutation-peroxidază (GT), un puternic antioxidant care stopează degenerările produse de radicalii liberi. Pe deasupra, drojdia de bere este bogată în

seleniu, un alt antioxidant puternic care colaborează cu GT. Consumați și **grâu încolțit**, 2-3 linguri pe zi, din aceleași motive.

✓ **Polenul** de albine conține aminoacizi esențiali, cu un rol extrem de important în procesele trofice care se desfășoară la nivelul ochilor. Se va lua 1 linguriță de polen de două ori pe zi. Se face o cură timp de 30 de zile.

Obs: În capitolul **„Rețete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentație crudivoră"** (a doua secțiune a cărții) veți găsi o paletă largă de preparate pe care le puteți folosi în timpul tratamentului, bineînțeles, ținând cont de indicațiile și contraindicațiile legate de afecțiunea dumneavoastră. Folosiți, în mod special, rețete ce conțin ingrediente cu potențial terapeutic pentru afecțiunea de care suferiți.

Fitoterapie:

✓ **Ginkgo biloba** este un distrugător puternic de radicali liberi, prevenind astfel lezarea retinei. Extractele de Ginkgo biloba induc o dilatație la nivelul vaselor sanguine cerebrale cu o creștere corespunzătoare a fluxului sanguin cerebral, inhibând deteriorarea vederii cauzată de lipsirea retinei de oxigen. Ginkgo stimulează trecerea sângelui chiar și prin cele mai înguste vase. Îl puteți folosi sub formă de pulbere (2-3 linguriță pe zi) sau capsule.

✓ Comprese ale ochiului cu infuzie combinată din **Silur** *(Euphrasia rostkoviana)*. Silurul sau „floarea de ochi", supranumit și „sparge ochelari", are efecte remarcabile în tratarea bolilor aparatului ocular. Se pun 2 linguriță de pulbere de plantă uscată la macerat, în jumătate de pahar de apă, de seara până dimineața, când se filtrează. Maceratul obținut astfel se pune deoparte, iar planta rămasă se opărește cu o jumătate de pahar de apă clocotită și se lasă să se răcească, după care se strecoară. Finalmente se combină cele două extracte, obținându-se aproximativ un pahar de infuzie combinată, în care se umezește un tifon și se aplică pe pleoape vreme de o oră. Se folosește contra afecțiunilor degenerative ale ochilor. Puteți folosi și intern silurul sub formă de pulbere (obținută din planta uscată dată prin râșnița de cafea), 2 vârfuri de cuțit pe zi.

✓ Tamponare a pleoapelor (dimineața și seara) cu **tinctură de Silur**.

✓ **Crăițe** *(Tageta erecta)* – Heleniena (o substanță din această plantă) are acțiune favorabilă în miopie, hemeralopie, în formele neevoluate de rinită pigmentară, ameliorează viteza de adaptare și sensibilitate a ochiului normal. (C. Pârvu – „Universul plantelor"). Infuzie din 1 lingură plantă la o cană apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi.

✓ **Cornul** (*Cornus mas*) este un arbust ce face fructe roșii și acrișoare, ce seamănă cu măcesele. Din frunzele acestui arbust se prepară o infuzie combinată din două linguriță de frunze uscate la un pahar cu apă, infuzie la care se adaugă o linguriță de sare. Se fac spălaturi oculare zilnice cu acest preparat, tratamentul durând minimum două luni. Indicația majoră este tratamentul miopiei, inclusiv al miopiei progresive („Formula AS").

Alte indicații:

✓ **Uleiul de cătină** conține o pleiadă de antioxidanți puternici: tocoferoli, alfa și beta-caroten, licopen, zeaxantină, criptoxantină. Uleiul de cătină conține de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (C. Pârvu – „Universul plantelor"). Datorită extraordinarei sale bogății în provitamina A, uleiul de cătină este un elixir pentru ochi. Mărește acuitatea vizuală, combate oboseala oculară, încetinește evoluția bolilor de ochi. Se administrează câte 20 de picături, de trei ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată.

✓ **Extractul din semințele de struguri** conține o foarte puternică substanță antioxidantă, un bioflavonoid mai puternic de 50 de ori decât vitamina E și de 20 de ori mai concentrat decât vitamina C - **proantocianidina** (PCO). Această substanță este un adevărat „măturător" al radicalilor liberi – substanțe implicate în îmbătrânirea și moartea celulară și în foarte multe boli degenerative, inclusiv cancerul. Extractele bogate în proantocianidine sunt folosite în tratarea dezordinilor retiniene, printre care retinopatia diabetică și degenerarea maculară. Folosiți 4 picături, de 3 ori pe zi.

✓ **Extract glicerohidroalcoolic din mlădițe de Afin**, 1 monodoză de 1,5 ml de 3 ori pe zi, luată cu 15 minute înainte de masă, cură timp de 30 zile. După o pauză de 14 zile se mai poate relua. Preparatul este benefic în tulburări de vedere, diminuarea acuității vizuale, miopie, protector vascular în retinopatia diabetică, retinită pigmentară, dezlipire de retină, uveite.

✓ **Extract glicerohidroalcoolic din muguri de Coacăz negru**. Se utilizează la fel ca preparatul precedent. Preparatul este folosit în retinopatiile diabetice, hemeralopie, leziuni retiniene, diminuarea acuității vizuale, atrofia nervului optic.

✓ **Colir** obținut din **seva de Viță-de-vie** (*Herba vitis vinifera*). Seva (așa numitul „plânsul viței-de-vie) se recoltează primăvara. Se pun câte 3-4 picături în fiecare ochi de 3 ori pe zi (dimineața, la prânz și seara). Trebuie facute mișcări cu ochiul, pleoapa ridicată, pentru a se putea spăla globul ocular cu acest colir. Seva de Viță-de-vie are proprietăți antiinflamatoare, antiseptice și o enigmatică acțiune de mărire a rezistenței la infecții, la nivelul ochilor. Curăță foarte bine ochiul și mărește mult acuitatea vizuală. Primăvara, când se taie corzile de viță, din locul tăiat picură sevă (mai ales din cele bătrâne). La fiecare capăt de coardă tăiată puteți lega o sticluță în care se va colecta seva, care se va păstra în recipiente de sticlă închise ermetic, la rece (maxim 7-8 grade C) și la întuneric. Puteți face spălături ale ochiului vreme de 1-2 luni.

✓ **Spirulina** contribuie la formarea pigmenților retinieni, mărește acuitatea vizuală, corectează deficiențele de vedere. Se recomandă o cură de 30 de zile, cu 8-10 capsule/zi, luate în două reprize.

Alte aplicatii

- ✓ Aplicație cu **miere** de salcâm. Cu mâna bine spălată și uscată, se înmoaie un pic degetul mic în miere și se ung colțurile interne ale ochilor. Ustură tare, dar trece rapid (usturimea nu durează mai mult de un minut). Nu va ștergeți ochii, ci doar obrajii; ulterior veți simți o ușurare extraordinară, iar ochii se vor limpezi. („Formula AS").
- ✓ **Comprese** aplicate pe ochi cu ceai preparat din Fenicul (semințe), morcovi (semințe), Rostopască (frunze), Gălbenele (flori). Semințele se fierb timp de 15 minute, iar restul plantelor se infuzează timp de 10 minute. Cu ceaiul strecurat și răcit se aplicați comprese timp de 30 minute. Rețeta este un adjuvant în combaterea cataractei în fază incipientă. Se pot face și băi de abur oculare cu infuzie în părți egale din Soc, Valeriana, Gălbenele.
- ✓ În cazul unei disfuncții sau boli renale ce cauzează boli oculare (mai ales glaucom) sunt indicate **băile de coada-calului** și ceaiuri renale (urzică, mesteacăn, coada-calului).
- ✓ În fiecare dimineață închideți ochii și stropiți-i cu apă călduță de 20 de ori, apoi de 20 de ori cu apă rece. La culcare repetați exercițiul, începând cu apa rece.
- ✓ **Masarea** în talpa piciorului a următoarelor zone reflexe: uretere – rinichi – suprarenale – vezică urinară – cap – ochi.

Recomandări speciale pentru blefară-conjunctivită:

- ✓ Intern, **tinctură de Echinacea**, 1 linguriță de 4 ori pe zi, luată în puțină apă, cură timp de 3 săptămâni. Echinacea este planta imunității care va stimula rapid sistemul imunitar.
- ✓ Îmbăiați ochii cu ceai de **Silur**. Fierbeți pe foc mic infuzia timp de 10 minute pentru a steriliza lichidul, apoi răciți și strecurați (printr-un tifon curat) într-un pahărel steril. Folosiți infuzie proaspătă pentru fiecare ochi și aruncați infuzia rămasă. Silurul contine - printre altele - aucubină - care are efect antiinflamator.
- ✓ Spălarea ochilor cu o **soluție sărată** (1 lingură rasă de sare la o jumătate de litru de apă). Sarea distruge agenții patogeni.
- ✓ Combinație în proporții egale de **ulei de Cătină** și **ulei de Ricin**, cu care se ung pleoapele și genele de patru ori pe zi. Uleiul de ricin regenerează genele, iar uleiul de Cătină reface troficitatea tegumentelor pleoapelor. Se face cura până la vindecarea completă.
- ✓ Mai multe plante au efecte bune în terapia blefaro-conjunctivitei. Puteți folosi comprese cu infuzie preparată din 1 lingură plantă (sau amestec plante) la o cană de apă clocotită. Iată o listă cu câteva plante: **Fenicul (semințe), Mărar (semințe), Pătrunjel (frunze), Coada-șoricelului, Albăstrele, Sulfină, Pătlagină, Nalbă, Sunătoare, Năprasnic.**

Alcoolism, tabagism

Obs.: Pentru mai multe informații asupra efectelor și implicațiilor consumului de alcool și tabagismului studiați capitolul „Cafeaua, alcoolul, tutunul – Eliberați din robia drogurilor 'legale'".

- Ingerarea alcoolului pe timp mai lung sau mai scurt, chiar în cantități mici, dezvoltă **dependență**, iar aceasta este favorizată (indiferent de mediul social) de personalitatea intolerantă, anxioasă, impulsivă, dependentă afectiv (sentimentală), ori de presiunea socială, culturală sau de intoleranța la frustrare, nemulțumirea și intoleranța față de slăbiciunile personale (sub efectul alcoolului are iluzia tăriei de caracter).
- Episoadele repetate de intoxicație alcoolică distrug în timp **ficatul, stomacul, creierul, sistemul endocrin și reproductiv**, iar în plan social, dependentul tinde să devină distructiv cu el însuși și cu cei din jur, adoptând un comportament deviant, caracterizat prin nevoia imperioasă de procurare a băuturii cu orice preț, scop pe care înțelege să-l atingă umilindu-se, mințind, furând sau devenind violent, și nu de puține ori, cheltuind întreaga rezervă bănească de care dispune (ba chiar făcând iresponsabil datorii pe care familia uneori trebuie să le acopere).
- Evitați **consumul de muștar, ardei iute, piper, murături în oțet sau alte condimente tari**! Toate acestea irită stomacul și fac ca sângele să devină febril și impur. Starea de inflamare a stomacului bețivului este adesea dată ca exemplu pentru efectul băuturilor alcoolice. O stare inflamatorie similară este produsă de folosirea condimentelor iritante. În scurt timp, hrana obișnuită nu mai satisface apetitul. Organismul simte nevoia, dorința de ceva mai excitant.
- **Carnea** este un aliment excitant (bogată în purine, iar în plus excită glandele suprarenale), care pregătește calea pentru râvnirea unor stimulente mai tari, precum tutunul. Iar folosirea tutunului stârnește apetitul pentru alcool. Iată un cerc vicios.
- Iată câteva gânduri inspirate și avertismente valoroase din parte educatorului sanitar E. White în ce privește consumul de alcool și fumatul:
  - Alcoolul și tutunul poluează viața oamenilor și mii de vieți sunt anual sacrificate pentru aceste otrăvuri.
  - Cei care folosesc tutun nu pot face decât o firavă opoziție față de îmbătarea cu alcool. Două treimi din băutorii din țara noastră și-au dobândit apetitul pentru alcool prin folosirea tutunului.
  - Folosirea alcoolului sau a tutunului distruge nervii sensibili ai creierului și amorțește simțurile. Sub influența acestora sunt comise crime care nu s-ar fi petrecut, dacă mintea ar fi fost limpede și liberă de influența stimulentelor sau a narcoticelor.

- Toate narcoticele şi stimulentele nefireşti, care slăbesc şi degradează organismul au tendinţa de a scădea nivelul moral şi intelectual. Patima beţiei stă la temelia stricăciunii morale a lumii. Prin îngăduirea unui apetit pervertit, omul îşi pierde puterea de a se împotrivi ispitei şi răului.
- Tutunul este o otravă înşelătoare, lentă, dar extrem de nocivă. În orice formă ar fi folosit, îşi produce efectul asupra organismului; este cu atât mai periculos, căci efectele lui sunt lente şi la început abia perceptibile. El excită nervii şi apoi îi paralizează. Întunecă şi slăbeşte creierul. Uneori afectează nervii într-o măsură mai mare decât în cazul intoxicării alcoolice. Este mai perfid ca substanţă toxică, iar efectele sale sunt greu de îndepărtat din organism. Folosirea lui induce o sete după băuturi tari şi în multe cazuri pune temelia obiceiului de a bea alcool.
- Dumnezeu interzice ca femeia să se coboare la uzul mizerului şi năucitorului narcotic. Cât este de respingătoare imaginea unei femei a cărei respiraţie este otrăvită de tutun!
- V-aţi gândit la răspunderea voastră ca ispravnici ai lui Dumnezeu pentru mijloacele pe care le deţineţi? Cât din banii Domnului cheltuiţi pentru tutun? Calculaţi ce aţi cheltuit în acest mod vreme de o viaţă. Cum apare suma consumată pentru această poftă păngăritoare în comparaţie cu aceea pe care aţi dat-o pentru ajutorarea săracilor şi pentru răspândirea Evangheliei?

Recomandări de tratament:

❑ Iată câteva indicaţii care vor ajuta pe cel dependent de alcool, cafea sau tutun, să scape din această robie:
- Persoana dependentă trebuie în primul rând conştientizată că trupul ei este un dar de la Dumnezeu şi proprietatea lui Dumnezeu şi că aceste vicii murdăresc şi distrug Templul lui Dumnezeu. Noi vom răspunde în faţa lui Dumnezeu pentru felul în care ne-am comportat cu acest Templu.
- Persoanei dependente trebuie să-i fie explicate efectele distrugătoare pe care le au drogurile pe care le foloseşte. Finalul poate însemna arterită sau ciroză hepatică, ori accidentul vascular cerebral, astm sau cancer pulmonar. În funcţie de acestea, efectele vor fi: dureri insuportabile, sufocări, amputarea picioarelor, paralizie, cădere la pat, pierderea independenţei şi a controlului sfincterian (îşi va face nevoile pe ea), moarte prematură.
- Explicaţi-i că toate aceste droguri nu doar că distrug trupul dar au efecte ruinătoare asupra psihicului şi moralului.
- Persoana robită de aceste droguri distrugătoare trebuie conştientizată că Dumnezeu o iubeşte şi o poate elibera de aceste pofte anormale. Ea trebuie stimulată să se roage la Dumnezeu şi să ceară putere, abstinenţă şi eliberare. Familia şi prietenii să se roage pentru această persoană viciată. Nu uitaţi, prieteni: rugăciunea este o forţă! De asemenea, familia trebuie să-i ofere suportul de care are nevoie şi încurajări constante.
- Trebuie evitat anturajul persoanelor viciate cât şi locurile care ar putea fi ispititoare.

❑ Tratamentul trebuie să vizeze detoxifierea completă a organismului, revigorarea şi remineralizarea lui, refacerea organelor afectate şi slăbite şi eliminarea totală a dependenţei. Maniera cea mai profundă şi rapidă de dezintoxicare a organismului de efectul nociv al alcoolului şi/sau tutunului, dar şi de eliberare de pofta după aceste droguri este adoptarea unei cure de cruditâţi vreme de 1-2 luni, sau cel puţin consumul cu predilecţie de alimente crude o perioadă de timp. În această perioadă beţi multe sucuri de fructe şi zarzavaturi. Puteţi începe cu o cură de sucuri de 5-7 zile sau alege una sau două zile pe săptămână să consumaţi în exclusivitate aceste sucuri (1,5-2 litri pe zi), adăugând la acestea ceaiurile indicate şi celelalte remedii indicate.

Dietă:

Iată o listă ce conţine sucurile de legume, verdeţuri sau fructe ce au efecte benefice în dezintoxicarea organismului, în combaterea efectelor negative avute de alcool şi/sau tutun asupra anumitor segmente sau organe, cât şi creării unei intoleranţe a organismului faţă de aceste droguri:

- **Măceşe** – 1-2 pahare. Se folosesc măceşe bine coapte, puţin moi, culese toamna foarte târziu sau chiar după ce dă frigul. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depăşească puţin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu, pentru a fi reţinuţi perişorii. Se adaugă miere după gust. În cazul când nu aveţi măceşe proaspete, ci doar uscate, preparaţi un decoct din 2 linguri măceşe (bine mărunţite) la 500 ml apă rece. Se fierbe în clocote mici 5 min., fără contact direct cu sursa de foc. Vasul se acoperă, lăsându-se la infuzat 10 min. Se strecoară şi se bea câte puţin pe parcursul unei zile. Este un supliment major de vitamina C şi alte elemente valoroase, ce poate fi folosit în tratarea intoxicaţiilor alcoolice sau tabagice.
- **Varză** – 1 pahar pe zi. În cazul în care este administrat unei persoane aflate în stare de ebrietate are loc o reacţie de „trezire" spontană. În plus, sucul de varză este eficient pentru combaterea gastritelor şi ulcerelor stomacale întâlnite destul de des şi la alcoolici şi la fumători.
- **Pătrunjel (frunze)** – 1 pahar/zi. Sucul sau ceaiul de pătrunjel poate trezi din starea de ebrietate. De asemenea, sucul de pătrunjel este un dezintoxicant puternic ce poate fi folosit şi în intoxicaţiile cu alcool şi în cele tabagice.
- **Lapte de migdale** - Migdalele au efecte tonice şi remineralizante asupra organismului, reduc aciditatea gastrică. Le puteţi consuma ca atare (să nu fie prăjite) sau puteţi prepara un delicios şi nutritiv lapte din: 12 sâmburi de migdale (crude), 1 banană (facultativ), 1 lingură miere, 1 cană apă caldă. Pentru început, se pun în blender migdalele cu puţină apă (cât să le acopere) se mixează puţin, apoi se adaugă restul de apă şi celelalte ingrediente şi se mixează bine, până se transformă într-un lapte spumos.
- **Orz verde – 1-2 pahare/zi**. Foarte bogat în enzime, clorofilă, substanţe minerale şi antioxidanţi, sucul de orz verde ajută la dezintoxicarea organismului şi corectarea efectelor secundare ale consumului acestor droguri.

- **Tomate – 1-2 pahare/zi.** Consumul sucului de roşii (obţinut din roşii proaspete) reduce semnificativ efectele nocive ale tutunului asupra organismului. El diminuează acţiunea nocivă a gudroanelor din fumul de ţigară asupra sângelui, care determină apariţia unor boli cum ar fi fragilitatea vasculară, tromboflebita, impotenta vasculară, cancerul etc.
- Fructe: **grape-fruit, pere, mere** etc. Sunt bogate în potasiu, alcalinizează organismul şi ajută la dezintoxicarea acestuia.

Alte recomandări dietetice:

✓ Din alimentaţia alcoolicului trebuie sa facă parte ceapa, varza, usturoiul, prazul, citricele, bananele, merele, perele, pâinea integrală, cerealele integrale, orezul brun - care au rol detoxifiant şi remineralizant, iar conţinutul bogat în **potasiu** inhibă apetitul pentru băuturi.

✓ **Salata verde (lăptuca)** are proprietăţi ce diminuează, în general, hiperactivitatea nervoasă, fiind de ajutor în curele de dezintoxicare a celor dependenţi de diferite droguri. Consumaţi cât de des cantităţi apreciabile de salată de lăptucă, asezonată cu suc de lămâie.

✓ **Miere cu polen**. Se macină polenul fin cu râşniţa electrică de cafea, până se formează o pulbere, apoi se combină cu miere (la fiecare linguriţă de polen măcinat se adaugă alte două linguriţe de miere, cu care se amestecă bine, aşa încât să formeze o pastă). Se consumă 2 linguriţe de miere cu polen, de 2 ori pe zi, înainte de masă pe stomacul gol. Cu acest produs se face o cură de 30 de zile, iar după o pauză poate relua. Polenul şi mierea micşorează dependenţa faţă de alcool, reduce depresia şi anxietatea persoanelor care se află în robia acestui viciu ruinător şi ajută la refacerea hepatică.

✓ **Pulbere din fructe de cătină şi măceşe**. Este un preparat ce vitaminizează şi mineralizează organismul, susţine funcţia hepatică şi nervoasă. Fructele pot fi transformate în pulbere utilizându-se râşniţa de cafea. Se amestecă bine toate ingredientele, apoi se pun într-un borcan şi se păstrează la rece şi la întuneric. Se consumă 2x2 linguri pe zi. Se pot combina cu miere şi polen (vezi preparatul descris mai sus). Se recomandă să se prepare o cantitate care să fie consumată într-o săptămână.

Recomandări pentru combaterea alcoolismului:

✓ **Infuzie concentrată de Cimbru** – se pun într-un litru de apă clocotită 6 linguri de plantă. Se lasă acoperit vasul vreme de 5 minute, apoi se strecoară şi se introduce infuzia caldă în compusul cald (termos). Se ia câte o lingură din preparatul obţinut la fiecare 15 min. Vor aparea senzaţii neplăcute de greaţă, vomă, poliurie, transpiraţie abundentă, iar ulterior, intoleranţă faţă de alcool. Cu efecte aproape similare, puteţi prepara un decoct din rădăcini de Pătrunjel şi cojile de la 2 lămâi (4-5 rădăcini împreună cu cojile de lămâi se fierb la foc mic timp de 20 de minute cu 1 litru de apă; se consumă cu înghiţituri mici pe parcursul zilei).

✓ **Tinctură de Cârmâz** - se administrează câte 20 picături din această tinctură, de 3 ori pe zi, după mesele principale, diluate în 100 ml apă. Creează repulsie faţă de băuturile alcoolice.

✓ Pulbere din seminţe de **Armurariu**. Se administrează câte o linguriţă de pulbere de seminţe de 4 ori pe zi, în cure de 15 zile, cu 10 zile de pauză. Seminţele de Armurariu ajută la refacerea ficatului şi susţin activitatea nervoasă, ajutând chiar la recăpătarea reflexelor şi a coordonării normale, reducând tremurul membrelor şi al altor simptome de acest gen. Seminţele de Armurariu au un efect antioxidant puternic, combătând activitatea degenerativă a radicalilor liberi.

✓ Ceai preparat din următoarele ingrediente: **fructe de Cătină** (2 linguri), **flori de Soc** (2 linguri), **boabe de Ienupăr** (1 lingură), **iarbă de Rozmarin** (1 lingură). Peste această cantitate de plante se pun 2 litri de apă clocotită şi se lasă la infuzat vreme de 15 minute. Se filtrează, se adaugă miere după gust şi puţin suc de lămâie şi se consumă pe parcursul unei zile (nu seara). Această infuzie are efecte detoxifiante şi energizante puternice, înlăturând starea de mahmureală.

Recomandări pentru combaterea tabagismului:

✓ **Infuzie de Pedicuţă** (*Licopodium clavatum*)– la o cană de apă clocotită se adaugă 1 linguriţă cu vârf plantă. Se lasă la infuzat 15 minute, apoi se strecoară. Se beau cu înghiţituri mici 2 căni pe zi, la 1 oră după masă. Intoleranţa la fumat creşte, iar după câteva fumuri de ţigară se declanşează voma. Are efecte bune şi în combaterea alcoolismului.

✓ **Obligeană** – Rădăcina uscată se mestecă încet, la fel ca şi guma de mestecat. Unele persoane au fost ajutate în renunţarea la fumat.

✓ **Miere cu răşină de Brad** - Se combină 3 linguriţe de tinctură de răşină cu 3 linguri de miere. Se administrează 1 lingură din mierea obţinută, de 3 ori pe zi. Acest preparat are efecte decongestionate asupra căilor respiratorii şi inhibă apetitul pentru ţigări.

✓ **Pulbere** din următoarele plante: **Podbal, Lumânărică, Iarbă mare (rădăcină), Pătlagină** – se obţine pulberea (pentru necesarul de 7 zile) cu ajutorul râşniţei de cafea, se păstrează într-un borcan de sticlă, închis ermetic, la întuneric. Se administrează 1 linguriţă pulbere, sublingual (se păstrează 10 minute), după care se înghite cu puţină apă. Se iau 4 doze pe zi. Această formulă are efecte puternice pentru refacerea pulmonară şi a căilor respiratorii afectate de fumul de ţigară.

Alergie, intoleranță alimentară

Este bine să știți...

⇨ Se consideră că suntem expuși la peste 50.000 de substanțe chimice în fiecare zi, prin alimente și băuturi, produse de îngrijire a corpului, cosmetice sau aer. Contactul cu aceste chimicale, asociat cu alți factori, declanșează la multe persoane reacții alergice.

⇨ Alergiile sunt obișnuite în copilărie și alergiile alimentare nu fac excepție. Este dificil a face o estimare sigură a copiilor afectați, datorită faptului că mulți pot avea simptome minore care nu vin în atenția medicală. Oricum, un studiu efectuat în Suedia estimează că mai mult de unul din 70 de minori suferă de alergii alimentare.

⇨ Alergiile sunt, în primul rând, **o disfuncție a sistemului imunitar**, care devine hipersensibil la anumite substanțe, unele din ele în mod normal inofensive. Iată mecanismul de poroducere a unei alergii. Să presupunem că aveți alergie la polenul unei plante. Planta eliberează grăuncioare de polen care plutesc prin aer până sunt inhalate. Polenul se fixează pe membrana mucoasă din interiorul nasului. Organismul dumneavoastră interpretează greșit mesajul chimic codificat în peretele celular al grăuntelui de polen, percepând polenul ca fiind o amenințare pentru el mult mai serioasă decât este în realitate. Aceasta declanșează o reacție în lanț de evenimente biochimice. Organismul hotărăște să combată polenul, împingând sistemul imunitar la acțiune. Acesta începe să creeze anticorpi în sânge, pentru a ataca „antigenul" invadant, cauzator al reacției. Acești anticorpi imunoglobuline E sau IgE se atașează de anumite celule speciale din sânge, numite mastocite. Mastocitele eliberează histamina și alte substanțe chimice împotriva antigenului. Aceste substanțe chimice sunt cele care fac să curgă nasul, produc edeme, mâncărimi și alte simptome ale reacției alergice. Totuși, pentru unele persoane, o reacție alergică poate deveni atât de acută, încât să amenințe chiar viața (șocul anafilactic). În cazul în care aveți alergie la polen sau la un alt alergen asemănător studiați capitolul „Rinita alergică".

⇨ Reacțiile alergice pot fi provocate de o varietate de substanțe și condiții, printre care: **polenul, praful** (propriu-zis fecalele unei căpușe microscopice, căpușă ce populează saltele, draperiile, canapelele și alte obiective de acest fel), **sporii de mucegai, părul de animale, veninul de animale** (albine, viespi, păianjen, șarpe, animale marine), medicamentele și vaccinurile (sunt cele mai des întâlnite și mai periculoase) și **multe alimente**.

⇨ **Laptele este primul de pe lista potențialilor alergeni** din alimentație. Intoleranța la lactoză (incapacitatea de a digera zahărul din laptele de vacă) este provocată de incapacitatea organismului de a produce o enzimă necesară pentru buna digerare a acestei substanțe nutritive. Mai mult de jumătate din populația globului e intolerantă la lactoză. Unele rase tind să piardă enzima lactazei mai de timpuriu în viața lor decât altele.

⇨ Alergiile actuale ale **laptelui sau cazeinei** (proteina lactată) se pot manifesta în mai multe moduri. Aceste simptome includ ulcerații ale mucoasei bucale, diaree sau constipație, sângerări rectale, vomă, atacuri frecvente de congestie nazală, erupții cutanate și bronșite frecvente. Unul din tratamentele majore pentru alergiile alimentare îl constituie abstinența pentru o perioadă de la laptele de vacă. Dacă alergiile se datorează laptelui de vacă, simptomele acute dispar în mod obișnuit în două zile, în timp ce problemele cronice pot dura o săptămână sau mai mult. (*Neil Nedley, M.D. – Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style*).

⇨ Printre declanșatorii de intoleranțe des întâlniți se numără **glutamatul monosodic**, care poate da senzația de leșin, congestie, dureri de cap și dureri abdominale. Unii coloranți alimentari artificiali, în special portocaliu și galben, pot provoca eczemă sau astm, iar cofeina duce la insomnie și tremurături.

⇨ Printre simptomele sensibilității alimentare produse de alergie se numără: urticaria, rinita alergică, astmul, umflarea buzelor, gurii și a mucoaselor căii respiratorii. Alte posibile simptome sunt: congestionarea feței, oboseala, mușchi slăbiți, dureroși și rigizi, eczema, greața și vărsături, diaree, durere abdominală, dureri articulare, palpitații, balonare, fluctuații ale greutății.

⇨ **Laptele, ouăle, peștele, crustaceele, ciocolata, aditivii alimentari, soia, bananele, nucile, alunele, fasolea, citricele, roșiile** se numără printre cele mai probabile cauze ale sensibilități alimentare.

⇨ Încercați să identificați alergenul. De regulă, unul sau două alimente provoacă alergia imediată, dar până la cincisprezece o pot provoca pe cea întârziată. Dacă bănuiți un anumit aliment că vă declanșează reacții alergice, nu îl consumați timp de trei săptămâni, apoi reintroduceți-l, pentru a vedea dacă vă dă vreo reacție. Dacă vă dă, repetați testul de două ori pentru a obține certitudinea. Dacă eliminarea unui singur aliment nu este relevantă, excludeți toți potențialii alergeni timp de trei săptămâni. Testați apoi o cantitate mică din unul dintre aceste alimente o dată la 4 zile pentru a vedea dacă vă provoacă vreo reacție. După ce identificați alimentele alergene, le puteți omite complet din dietă, iar simptomele ar trebui să dispară în 3 până la 6 luni. Sau, dacă nu aveți alergii severe, experimentați dacă nu puteți consuma o cantitate mică o dată la 4 sau mai multe zile fără probleme. S-ar putea să fie nevoie să excludeți complet alimentele alergene timp de 6 luni înainte de a le reduce treptat în acest fel.

⇨ Pentru a reduce riscul copiilor de a avea mai târziu sensibilități alimentare legate de sistemul imunitar, **hrăniți-i la sân cel puțin un an** și introduceți-le în dietă alte alimente cât mai târziu posibil.

Recomandări de tratament:

❒ Iată strategia eficientă în tratarea alergiilor: dezintoxicați organismul, evitați principalii alergeni, curățiți intestinele bine și întăriți funcția hepatică. Dezintoxicarea organismului se va face prin consumul de sucuri naturale, clisme și plante medicinale depurative și tonice hepatice. Iată câteva sucuri pe care le puteți consuma în cura de dezintoxicare:

Dietă:

- **Urzică** – 2 pahare/zi. Acest suc are o acțiune puternic depurativă, reglează activitatea imunitară și are efect antiinflamator și antialergic.
- **Orzul verde** (se poate folosi și pudra de orz verde) – 2 pahare/zi. Are un efect antiinflamator foarte puternic și curăță organismul de toxine.
- **Păpădie** – 1 pahar/zi. Se poate lua în amestec cu sucul de urzică. Păpădia este foarte bogată în betacaroten și are o acțiune puternic depurativă și diuretică. Stimulează și fortifică, de asemenea, funcțiile hepatice și pancreatice.
- **Fasole verde** (cât mai crudă, boabele să nu fie bine formate) – 1 pahar/zi. Are o acțiune diuretic-depurativă puternică, având efecte remarcabile în tratarea bolilor de piele.
- **Pătrunjel** (frunze, rădăcină) – 1 pahar pe zi. Este un puternic purificator al sângelui, un excelent diuretic, un bun reglator hormonal.

Obs.:

➡ 1 pahar = 250 ml

➡ Folosiți sucurile pe care le puteți găsi în sezonul respectiv. Aveți o ofertă variată.

✓ În fiecare dimineață, timp de 7 zile se face o **clismă** cu 1,5 litri infuzie călduță de mușețel. Ajută la curățirea colonului și dezintoxicarea generală a organismului.

✓ **Cura cu ulei** - O dată pe zi, dimineața, pe stomacul gol, se ia 1 lingură (nu plină) de ulei de floarea-soarelui și se clătește gura timp de 10-15 minute (în acest timp este indicat să se țină capul în jos pentru prevenirea vomei). După acest timp, el va deveni o emulsie de culoare albă și va fi scuipat la toaletă (și nu în chiuvetă, deoarece este plin de microbi). După expectorare, gura se clătește foarte bine cu apă sărată (mai indicat este să se spele cavitatea cu ceai de coada-șoricelului, gălbenele, salvie, pentru îndepărtarea toxinelor și să se curețe limba cu ajutorul cozii unei linguri de lemn). Dacă vrem ca tratamentul să fie mai intens și cu rezultate mai rapide, atunci vom face de trei ori pe zi această procedură, vreme de două săptămâni. Primele rezultate vizibile sunt albirea dinților, reducerea sângerării gingiilor și întărirea lor, împrospătarea respirației. Este posibil ca după primele zile de tratament să se agraveze aparent anumite afecțiuni, cum ar fi cele biliare, digestive ori endocrine, dar acesta este un semn de vindecare și, deci, cura trebuie continuată.

✓ **Cura cu cărbune medicinal**. Într-un pahar cu apă se adaugă 1 linguriță cu vârf de pulbere de cărbune vegetal. Se omogenizează bine și se consumă ca atare. În cazul în care nu aveți pulbere de cărbune folosiți tabletele de cărbune medicinal, pe care le puteți procura de la farmacie; luați 2 tablete în fiecare dimineață.

Alte recomandări dietetice:

✓ Consumați struguri roșii sau negrii care conțin o substanță numită quercitină. Aceasta poate menține sub control eliberarea de histamine și alte substanțe care declanșează reacția alergică.

✓ Unele studii au arătat că acizii grași omega-3 au efecte benefice în tratarea alergiilor și a bolilor autoimune. Semințele de in sunt foarte bogate în acest tip de grăsimi. Două-trei linguriițe pe zi de ulei de in aduc beneficii deosebite. Uleiul din semințe de in poate fi folosit la prepararea salatelor sau ca supliment, dar își pierde calitățile benefice când este întrebuințat la gătit (la temperaturi înalte).

Fitoterapie:

✓ **Pulbere de plante depurative: Brusture, Trei-frați-pătați** și **Salvie**. Acest amestec se face în părți egale, se râșnește prin mașina de cafea până se face o pulbere fină, se ia câte o linguriță de patru ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese. Se țin plantele sub limbă 10 minute, apoi se înghit cu puțină apă de izvor (plată). Toate plantele recomandate ajută organismul să se dezintoxice și întăresc funcția hepatică.

✓ Se amestecă, în proporții egale, **tinctură de semințe de Armurariu,** cu **tinctură de fructe de Soc și tinctură de Trei-frați-pătați**. Este o combinație cu efecte excepționale în cura de dezintoxicare. Se administrează 1 linguriță de tinctură (combinată), de 3 ori pe zi, pe o perioadă de minim 4 săptămâni. Se face o pauză de 2-3 săptămâni, apoi se mai poate face o cură. Armurariu este cel mai bun hepatoprotector, fructele de Soc au efect depurativ și antialergic, planta Trei-frați-pătați are efect antialergic și antipruriginos (combate mâncărimea).

✓ **Coada-șoricelului** și **Mușețelul** conțin antihistaminice naturale și astfel contribuie la combaterea alergiilor alimentare. Le puteți folosi sub formă de ceai sau pulbere.

✓ **Tinctura de Lemn-dulce** are efect antiinflamator, fiind un fel de „cortizon natural" (dar fără efectele secundare ale medicamentului de sinteză). Se va administra 1 linguriță de tinctură, de 3 ori pe zi, în cură de 3 săptămâni, apoi pauză 14 zile, după care se poate relua. Lemnul dulce este contraindicat în hipertensiune arterială, sarcină și tratamente în care este folosită digoxina.

Alopecia (căderea părului)

⇨ Există în total aproximativ 5 milioane de fire de păr, dintre care cam 100.000 sunt pe cap. În Biblie (Matei 10:30), Dumnezeu asigură pe copii Săi că știe despre noi chiar și atunci când pierdem un fir de păr. Uimitor, nu? Aceasta înseamnă înțelepciune, dar și dragoste ce veghează asupra noastră.

⇨ **Un fir de păr** al capului crește cu cca 0,3 milimetri pe zi. Acesta înseamnă cam 1 cm într-o lună. Părul sprâncenelor crește extrem de încet. De aceea, evitați distrugerea acestora.

⇨ **Alopecia este** o cădere temporară, parțială sau generală a părului (a nu se confunda cu calvița, care este definitivă).

⇨ **Calvița** este o trăsătură ereditară mai frecventă la bărbați. Aici, vinovatul este hormonul masculin, testosteronul. De fapt, dezechilibrul hormonal poate să producă chelire timpurie.

⇨ Pe lângă **moștenirea genetică** de care dispunem, starea părului și a pielii capului este strict legată de **stilul de viață** pe care îl adoptăm.

⇨ Boli ca **gripa, febra tifoidă sau pneumonia, boli infecțioase**, în care temperatura a crescut peste 39°C, anumite stări însoțite de slăbiciunea organismului (**leucemii, cancer, diabet**), îmbolnăviri ale pielii capului (**peladă, micoze cum ar fi Tinea Capitis, foliculite profunde, lupus eritematos**) – toate pot juca toate un rol în crearea acelei suprafețe lucioase și lipsite de păr. De asemenea, **bolile grave ale glandelor endocrine**, ca de pildă tiroida sau hipofiza, pot duce la pierderea părului. Anumite **șocuri, nașterea, unele medicamente** pot provoca rărirea părului. **Expunerea la radiații nucleare sau medicamente împotriva cancerului** sunt cunoscute pentru chelirea nefericită pe care o produc ca efect secundar obișnuit.

⇨ **Producția de sebum** din pielea capului este legată de structura genetică și de echilibrul hormonal; mai intens în adolescență, ea se manifestă printr-o activitate celulară sporită, luând forma unor mici cruste numite mătreață și poate fi provocată de infecție micotică. Mătreața, de obicei apanajul părului gras, trebuie drastic combătută deoarece, pe lângă aspectul inestetic, are o influență devastatoare asupra firelor de păr, sufocându-le prin atrofierea rădăcinilor (foliculii piloși).

⇨ Este cunoscut faptul că un tip de chelire mai bruscă poate fi provocată de **factorii de stres**. Uneori, părul încărunțește aproape peste noapte. Alteori, pur și simplu, cade. Literatura medicală este forte bine documentată în privința efectelor cortizolului (hormonul principal fabricat în caz de stres) de stimulare a catabolismului (distrugerea țesuturilor) în diferite forme de țesut conjunctiv (piele, păr și unghii). Astfel, pielea poate deveni uscată, firul de păr se poate subția și unghiile se pot crăpa. Tensiunea musculară indusă de stres întinde pielea capului și împiedică sângele care aduce substanțe nutritive să ajungă la foliculii de păr. Rădăcinile de păr subnutrite se usucă și părul poate cădea prematur. Renunțați la emoțiile și stările negative precum mânia, negativismul, tristețea, nemulțumirea, frica, îngrijorarea etc. Învățați să vă încredeți în Dumnezeu și să-I predați viața și problemele ce vă frământă. Cultivați bucuria și optimismul.

⇨ Deficiențele alimentare pot contribui la rărirea părului. Consumați cât mai multe fructe, legume, semințe, germeni și cereale integrale, folosite cât mai natural cu putință. Evitați consumul alimentelor de origine animală, alimentelor rafinate și pline de „E-uri".

⇨ Evitați să folosiți prea mult **uscătorul de păr**. **Decoloratul, permanentul și majoritatea vopselelor** vatămă părul și pielea capului. Mulțumiți lui Dumnezeu pentru felul unic în care arătați și căutați să rămâneți naturali.

⇨ **Exercițiile fizice regulate** îmbunătățesc circulația pieli capului și furnizează numeroși nutrienți foliculelor de păr.

⇨ **Apa** cu care ne spălăm capul, **șampoanele** pe care le folosim pot conduce la căderea părului și alte probleme asemănătoare. Întrebuințați cât mai puține șampoane, majoritatea conținând detergenți și înlocuiți-le cu șampoane naturale, săpun de casă sau gălbenuș de ou. Folosiți pentru clătirea părului oțet de mere și miere diluat cu apă și/sau suc de lămâie.

⇨ Foarte mulți oameni prezintă **dereglări ale glandei tiroide**, lucru care poate contribui mult la căderea firelor de păr. Restabiliți funcția tiroidei (vezi capitolul „Hipo- și hipertiroidimul").

⇨ Locuirea în **zone foarte poluate** are o influență negativă asupra sănătății părului și poate determina căderea masivă.

Recomandări de tratament:

❒ Consumul de „hrană vie" determină regenerarea generală a organismului. Consumați cât mai multe fructe și legume crude, suplimentate de sucuri, germeni de cereale și alte super-alimente care pot favoriza regenerarea părului. Țineți stresul sub control, faceți zilnic exerciții fizice, evitați culcatul târziu și folosiți din belșug plante medicinale (intern și extern) cu care vă puteți masa sau spăla părul. Iată o listă de câteva sucuri ce pot suplimenta dieta dumneavoastră:

- ✓ Urzică – 1-2 pahare/zi.
- ✓ Orz verde – 2 pahare/zi.
- ✓ „Cocteil" din următoarele ingrediente: Morcov (frunze), Sfeclă (frunze), Păstârnac (frunze), Păpădie (frunze) – 1-2 pahare/zi. Este cu adevărat o „bombă" de vitamine și substanțe minerale, plus o mulțime de fitoelemete valoroase.

- ✓ Vitaminele **B_2, B_6, B_7, B_8** au rol esențial în creșterea părului și în prevenirea cheliei. Carența de vitamina B_2 duce la căderea părului, la apariția dermatitei seboreice. Surse bune de vitamina B_2: polen, drojdie de bere, grâu încolțit, migdale, alune, nuci, soia, ciuperci, avocado, conopidă, frunze de sfeclă și de nap etc. **Inozitolul** este o altă vitamină din complexul B ce ajută la sănătatea părului nostru. Inozitolul și colina se găsesc sintetizate în lecitină. Bogate în inozitol sunt: citricele, soia, nucile, arahidele, polenul (deci și mierea), păpădia, iar pe lângă acestea și alte specii de fructe. Cofeina este unul din marii inamici ai inozitolului. Unele medicamente, în special sulfamidele, distrug inozitolul existent în corpul nostru.
- ✓ Consumați **alimente bogate în vitamina A** pentru a regenera și îmbunătăți starea generală a părului: morcovi, ulei de cătină (în special), păpădie, napi, spanac, avocado, pătrunjel, pepene galben, dovlecel, roșii, ardei, broccoli, caise, coacăze, zmeură, măceșe etc.
- ✓ Consumați **alimente bogate în zinc** și **acizi grași esențiali** care combat căderea părului: drojdia de bere, fasolea, germenii de grâu, algele marine (varec, clorella), semințele de dovleac și floarea-soarelui neprajite, sfecla rosie, ciupercile.
- ✓ **Cura cu fulgi nutriționali de drojdie de bere** – consumați 2-3 linguri de fulgi de drojdie vreme de 20 de zile în fiecare lună. Sunt o sursă valoroasă de vitamina B, zinc, seleniu și alte elemente benefice.
- ✓ **Cura cu grâu încolțit** – consumați zilnic 2-3 linguri de grâu germinat. Îl puteți combina cu miere și nuci sau migdale. Ajută la regenerarea organismului.
- ✓ **Cură cu polen** – 2 lingurițe de 2 ori pe zi, cu 10 minute înainte de masă. Durata curei este 30 de zile. Puteți face cu pauze între ele, 3 cure pe an. Pentru început, este bine să verificați dacă nu sunteți alergic la polen. Pentru acest lucru, consumați mai întâi doar 1-2 granule de polen și apoi vedeți cum se comportă organismul. Măriți doza de fiecare dată câte puțin, până ajungeți la cantitățile recomandate. În cazul efectelor adverse, întrerupeți cura.
- ✓ **Uleiul din semințe de In** este cea mai bogată sursă de acizi grași omega-3. Folosiți-l pentru asezonarea salatelor și consumați 2-3 lingurițe pe zi.
- ✓ **Apa de tărâțe** – Într-un borcan cu filet se pun 5 linguri de tărâțe și 1 litru de apă de izvor sau plată și se lasă peste noapte. Dimineața se strecoară, iar pe parcursul zilei se consumă. Îmbogățește organismul cu vitamine din complexul B și favorizează o bună digestie.

Fitoterapie:

- ✓ **Pulbere de Coada-calului** – se administrează 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, în cură de 3 luni. După o pauză, se poate relua. Coada-calului este extrem de bogată în siliciu – element care stă la baza structurii părului, a pielii și a unghiilor. Siliciul revitalizează părul. Cura cu pulbere de Coada-calului vă va ajuta și în dobândirea unor oase puternice.
- ✓ **Pulbere din semințe de Schinduf** - se administrează sublingual (se păstrează 5 minute, apoi se înghite cu puțină apă) 1 linguriță de 4 ori pe zi. Pulberea se obține folosind râșnița de cafea sau o râșnița manuală. Semințele de schinduf conțin o enzimă numită *trigonemină*, care mărește cantitatea de sânge ce urcă la cap și permite oxigenului și substanțelor nutritive să ajungă la foliculii de păr, hrănind rădăcinile. Structura sa chimică seamănă cu cea a minoxidilului, un medicament care favorizează creșterea părului la unele persoane.
- ✓ **Ginkgo biloba** este un vasodilatator excelent, stimulând circulația cerebrală, ajutând astfel în combaterea căderii părului. Puteți folosi frunzele de Ginkgo sub formă de ceai, capsule sau tablete.
- ✓ **Ginsengul** este un tonic general, ajută la stoparea stărilor de degenerescență și este un bun vasodilatator, ajută în combaterea calviției. Luați un supliment de Ginseng în forma în care o găsiți.

Alte indicații:

- ✓ **Masaj** la rădăcina firelor de păr cu **tinctură de Ardei iute**. Acest masaj se efectuează de două ori pe săptămână, înainte de spălarea părului. Se folosesc 1-2 lingurițe tinctură de ardei iute. Vă puteți prepara chiar și acasă tinctura: 15 ardei roșii iuți se dau prin mașina de tocat carne cu semințe cu tot, apoi se pune tocătura obținută într-un borcan de 1,5 litri. Peste ardeiul tocat se pune 1 litru alcool de 50 grade, se închide ermetic și se lasă la macerat 14 zile. După aceea se filtrează și se păstrează în sticle de culoare închisă, la întuneric. Prin acțiunea puternic revulsivă, circulația sanguină în zonă este stimulată, ducând la o hrănire mai bună a firului de păr. O altă acțiune care uneori poate fi obținută prin folosirea timp îndelungat a acestui preparat este restabilirea culorii părului. Evitați contactul cu ochii!
- ✓ **Decoct din tărâțe de grâu** (150 g la 500 ml de apă). Se fierbe 5 minute după care se toarnă în apa pregătită pentru spălarea capului. Previne formarea mătreței și grăbește creșterea părului.
- ✓ Se combină în proporții egale **tinctură de Urzică și tinctură de Brusture** (de ex. câte o sticluță din fiecare). Într-o lingură de tinctură combinată se pun și 2 picături ulei volatil de Lămâie, amestecându-se bine până la omogenizare. Se îmbibă un tampon de vată cu această soluție și se masează zonele capului afectate de alopecie. Tratamentul se poate aplica de două ori pe zi.
- ✓ Spălări sau clătiri finale ale capului cu **decoct de Urzică** (este indicat să se folosească și frunze și rădăcini). Urzica este cunoscută de mult ca un tonic capilar. Combate mătreața, căderea părului și ajută la regenerarea firelor de păr. Alte plante care pot fi folosite în combinație cu urzica și care au efecte bune sunt: Iarba mare (rădăcina), Brusturele (rădăcina), Mesteacănul (frunzele).

✓ **Perieri zilnice**, energice cu perie din păr natural. În plus, de mai multe ori pe zi, timp de 2-3 minute faceți-vă un automasaj energic al capului. Aceste proceduri vor stimula circulația locală, implicit nutrirea firului de păr.

✓ Întindeți pe cap o lingură de **ulei de ricin** cu vârful degetelor, cu două ore înainte de a vă spăla. Părul va căpăta strălucire și veți scăpa și de vârfurile despicate.

Alzheimer, tulburări de memorie, îmbătrânire

Este bine să știți...

✓ După vârsta maturizării, de obicei în jurul vârstei de 25-30 ani, organismul începe să se deterioreze cu o rată de 0,7% pe an. Greutatea medie a creierului unui om adult este de 1.500 grame. La vârsta de 70 de ani, masa creierului scade la 1.000 grame. O treime din creier nu mai există! O dată cu reducerea în volum apar și slăbirea memoriei, încetinirea reacțiilor mentale, reducerea acuității și micșorarea capacității de a face față stresului. Împreună cu creierul, fiecare organ principal din organism este afectat de acest proces lent. Un stil de viață sănătos – bazat pe un consum mare de fructe, legume și verdețuri consumate fără preparare termică și în formă integrală (stopează foarte mult îmbătrânirea celulară și are capacitatea de a reface celulele distruse), cu mult exercițiu fizic făcut în aer liber, cu o viață liniștită, aproape de natură (fără efectele distrugătoare ale stresului și poluării din mediul orașelor infecte) și o dispoziție fericită, mulțumitoare, altruistă și încrezătoare în Dumnezeu – este cea mai bună soluție pentru combaterea bolilor degenerative și îmbătrânirii premature.

✓ În prezent, peste patru milioane de americani au Alzheimer. În România, se crede că sunt peste 200.000 de persoane afectate, iar cifra este în creștere. Se crede că 1% din persoanele de 65 de ani prezintă dovezi ale prezenței bolii Alzheimer, cifră care se dublează la fiecare cinci ani.

Despre memorie...

Memoria este proprietatea sistemului nervos de a evoca în sfera conștiinței, evenimente trăite.

În procesul de transformare a informației, creierul face următorii pași:

- Va fi comparată cu celelalte informații deja existente în memorie;
- Va fi verificată dacă această informație se cunoaște;
- Va fi cercetată să se vadă dacă aceea informație este dăunătoare sau folositoare.

„**Memoria** a fost asemănată deja cu o **bibliotecă**, **o cartelă magnetică** de calculator, iar ultima metaforă a fost împrumutată de la sistemul de depozitare holografică a informațiilor. **Cartela holografică** are zece miliarde de informații biți pe un singur centimetru cub. Se cunoaște un singur sistem de depozitare a informației mai complicat decât hologramа, și acesta este tocmai **CREIERUL UMAN**.

Tipuri de memorie:

O informație este stocată în memorie prin procese chimice sau electrice.

1. **Memoria imediată** – electrică, iar în ea se include și memoria șoferului. O imagine sau un eveniment trăit se păstrează în memorie timp de 30-60 de secunde.
2. **Memoria de scurtă durată** – electrică, durează de la câteva minute până la 2 ani. În aceasta se cuprinde și memoria vizuală. Aceasta ajută la practicarea unei meserii.
3. **Memoria de lungă durată** – chimică, în ea este implicat și ADN-ul. Amino-acizii, enzimele și hormonii sunt absolut necesari la formarea acesteia.

Interesantele experiențe făcute asupra șobolanilor ne determină să tragem concluzia că **memoria se organizează pe cale chimică**. Dacă șobolanul este așezat într-o cutie în formă de Y, în care un colț este luminat, iar celălalt este întunecos, atunci – acesta fiind un animal de noapte – va alege colțul întunecat **(1)**. Dar dacă acolo va fi electrocutat **(2)**, atunci va învăța repede că celălalt colț, luminos este mai sigur **(3)**. Această experiență de învățare demonstrează o legătură cu un **compus cerebral**: dacă acest compus realizat artificial se injectează într-un șobolan care nu a fost obișnuit în cutia în formă de Y **(4)** atunci acela va alege imediat colțul luminos. Experiența sugerează că rezervele de memorie se depozitează pe **cale chimică** în creier, **sub formă de compuși**.

Obiceiuri și practici care distrug memoria:

- Învățatul sau cititul superficial.
- Ocuparea minții cu lucruri minore sau neimportante.
- Muzica și programele TV (mesajele subliminale și reclamele).
- Mâncatul când nu trebuie și a ceea ce nu trebuie („pui de somn" după masă, mâncat neregulat, „bombe" calorice cum sunt dulciurile, cartofii prăjiți și alte preparate cu multe grăsimi).
- Dezordinea în casă și activități.
- Prea multe lucruri planificate într-o perioadă de timp scurtă (autointoxicarea cu informații).
- Prea puține lucruri planificate pe o perioadă de timp lungă (crearea de zone goale sau pete albe pe creier).
- Odihnă prea puțină și neregulată.

❀ Tristețea, depresia, îngrijorarea, supărarea, viața tensionată și încordată pe termen lung – toate acestea, în timp, reduc capacitățile intelectuale, inclusiv memoria.
❀ Un adevăr știut care nu este practicat se va pierde.

Obiceiuri și practici care refac memoria:

❀ Fiți ordonat în toate lucrurile.
❀ Planificați-vă timpul corect.
❀ Odihniți-vă la timp și încercați să nu fiți deranjați în timpul somnului.
❀ Mâncați regulat și consumați din abundență fructe, legume, zarzavaturi și cereale integrale.
❀ Învățați corect, nefiind tocilar și de obicei dimineața pe stomacul gol.
❀ Din când în când, postiți. Este un obicei benefic pentru întărirea funcționării capacităților minții.
❀ Păstrați mintea mereu interesată în aflarea de lucruri noi.
❀ Citiți, memorați și meditați la Biblie. Este Cartea care întărește cel mai mult capacitățile intelectuale.
❀ Orice adevăr pe care îl știți practicați-l; altfel, îl pierdeți.

Despre boala Alzheimer

⇨ În boala Alzheimer se produce **o atrofiere masivă a creierului, o reducere mare de neuroni și sinapse**. Evoluția depinde de fiecare pacient în parte, dar, în medie, are nevoie de 8-10 ani. O persoană sănătoasă somatic și bine îngrijită poate să supraviețuiască până la 20 de ani. Cu cât persoana este mai inteligentă, cu atât sistemul nervos central poate compensa, evoluția pare să fie mai lentă, procesul de compensare ascunde cu succes debutul efectiv al bolii.

⇨ Mulți oameni uită, deseori, unde au pus cheile mașinii, unde au lăsat ochelarii, uită ce doreau să ia din cămară cu un minut înainte. Toate acestea sunt, de regulă, semne ale oboselii, ale stresului. Aceste uitări au un caracter funcțional, sunt reversibile și țin de memoria imediată, de fixare. Când se instalează un sindrom demențial, de tip Alzheimer, apar **tulburări din domeniul cognitiv**. Sunt afectate atenția, memoria, capacitatea de înțelegere și recunoaștere a lucrurilor, orientarea, limbajul. Sigur, tipice sunt tulburările de memorie, dar nu orice fel de tulburări, ci numai ale memoriei recente. Ceva care s-a întâmplat cu câteva ore sau cu o zi în urmă. De exemplu, o mamă își așteaptă fiul s-o viziteze. Acesta a venit, a văzut-o, a plecat, dar a doua zi, bătrâna întrebă de ce nu a venit băiatul său. Dezorientarea spațială este un alt semn clar al bolii Alzheimer.

⇨ Se crede că boala Alzheimer are loc atunci când o substanță proteică numită **beta-amiloid** se acumulează în zone critice ale creierului ca o placă, asemenea plăcii de colesterol care se formează în cadrul bolilor cardiovasculare.

⇨ **Ateroscleroza** crește riscul de boală Alzheimer. Dar dacă la aceasta se adaugă valori crescute ale tensiunii arteriale timp de mai mulți ani, riscul crește și mai mult. Creșterea colesterolului din sânge este direct proporțională cu moartea neuronilor din creier (în cea mai mare măsură colesterolul exogen îl obținem din consumul produselor animale). Colesterolul râncezește, devine lipicios și, împreună cu reziduurile proteinice, formează cruste. Acestea îngreunează sau blochează total transportul nutrienților în interiorul celulelor din creier, care încep încetul cu încetul să moară. Iar când rețeaua de canale minuscule, prin care se transmit gândurile, sentimentele și alte semnale venite de la creier, se astupă, urmările sunt dramatice. Nu-ți mai poți contura clar ideile, ești obosit, uituc, ezitant sau depresiv. Și cu toate că ești mort de oboseală, doar cu mare greutate reușești să adormi. Nu uitați că produsele de origine animală ne aduc mari cantități de colesterol, dar și excesul de uleiuri rafinate și procesate la temperaturi înalte. Ateroscleroza gravă a triplat riscul declinului funcționării mintale (percepție, gândire, raționament, memorie, viteza proceselor mintale). Cele mai dezastruoase sunt presiunea sistolică ridicată, fibrilația atrială (puls neregulat), grosimea mai mare a pereților arterei aorte, insuficiența cardiacă congestivă și atacurile cerebrale.

⇨ Pierderea memoriei la persoanele în vârstă este rezultatul **fluxului scăzut de sânge** spre creier, dublat de **lipsa unei stimulări mintale**. Există totuși alte cauze care afectează memoria – ca, de exemplu, anemia, hipotiroidia, depresia și sindromul de oboseală cronică. Un regim alimentar sărac în elementele necesare funcționării creierului, consumul de alcool și băuturi care conțin cofeină pot reprezenta alți factori.

⇨ Fără îndoială, **alcoolul** poate îmbătrâni prematur creierul, în primul rând slăbind memoria. Creierul unui alcoolic de 30 de ani arată ca cel al unui om de 50 de ani, spunea un cercetător.

⇨ **Hipertensiunea arterială** de durată deteriorează unele funcții cerebrale și interferează subtil cu anumite activități mentale, cum este memoria. La hipertensivi memoria este încetinită, nu pierdută, spre deosebire de boala Alzheimer, unde memoria se pierde. Să nu uităm că hipertensiunea arterială este o boală ce poate fi controlată prin dietă.

⇨ O amenințare majoră pentru creier, pe măsură ce înaintăm în vârstă este **atacul cerebral**, adeseori declanșat de hipertensiune arterială. Hipertensiunea poate conduce și la pierderea memoriei prin deteriorarea țesutului cerebral. Hipertensiunea arterială poate accelera contractarea creierului legată de înaintarea în vârstă. Persoanele hipertensive sunt de 4 ori mai predispuse la atacuri cerebrale. Chiar și creșterile ușoare ale tensiunii arteriale pot contribui la precipitarea unui atac cerebral.

⇨ Neuropatologii de la Consorțiul de Cercetări a Bolii Alzheimer din SUA au făcut odată o autopsie asupra unui pacient care în mod cert a avut **boala Creutzfeldt-Jakob** (encefalopatia spongiformă bovină, cunoscută sub numele de „boala vacii nebune"), dar în fișa căruia se sugera a fi avut doar Alzheimer. Un raport medical recent a sesizat că în unele cazuri, distincția dintre Alzheimer și boala Creutzfeldt-Jakob este „ștearsă." Se crede că un anumit procent diagnosticați cu boala Alzheimer au, de fapt, encefalopatia spongiformă bovină. Se cunoaște că demența bovină este cauzată de niște agenți specifici numiți „prioni", care pot fi ingerați de om prin consumul de carne infestată (în ultimul timp se crede că poate fi transmisă și prin lapte).

⇒ Se ştie că fiecare membrană celulară (inclusiv cele ale celulelor nervoase) este constituită dintr-un strat dublu de grăsimi, mai precis **acizi graşi**. Bineînţeles, acizii graşi esenţiali îi preluăm din alimentaţie. În cazul în care grăsimile pe care le consumăm sunt nepotrivite – amintim aici grăsimile saturate (obţinute din produsele animale) sau acizii graşi polinesaturaţi de tip trans (grăsimi denaturate din produse vegetale găsite în uleiul rafinat, margarină etc.), membranele celulelor, implicit ale neuronilor se vor rigidifica (întări), iar impulsurile nervoase vor fi transmise cu mai multă greutate. Este evident că trebuie să consumăm grăsimi potrivite, acestea găsindu-se în cantităţi mari în fructele oleaginoase, seminţe şi germeni de grâu, consumate cât mai natural cu putinţă.

Grăsimi care vatămă creierul:

- Grăsimi animale saturate: carne, lapte integral, unt, brânză.
- Uleiuri vegetale hidrogenate: margarină, maioneză, hrană procesată.
- Acizi graşi trans: margarină, hrană procesată, alimente de tip fast-food, de exemplu cartofii prăjiţi.
- Excesul de uleiuri vegetale omega-6 : hrana procesată, uleiuri vegetale, ca uleiul de porumb, floarea-soarelui, şofran.

Grăsimi benefice funcţionării sistemului nervos şi creierului sunt cele momonesaturate şi grăsimile omega-3. Acestea le găsim în uleiul de măsline extravirgin, uleiul de seminţe de in, migdale, nuci, avocado, alune, seminţe de dovleac, germeni de grâu – toate consumate cât mai natural posibil şi nepreparate termic.

⇒ Materia moleculară transportată prin vasele sanguine, ca **trigliceridele, colesterolul şi homocisteina** toxică, vă poate afecta inteligenţa, memoria, dispoziţia, vulnerabilitatea la atacuri cerebrale şi declin intelectual. Cercetările arată că şi miniatacurile cerebrale şi inflamarea vaselor cerebrale sunt implicate în Alzheimer.

⇒ **Homocisteina** este un aminoacid din sânge, care contribuie la obturarea şi distrugerea vaselor sanguine. Organismul produce homocisteină din alimentele bogate în proteină, îndeosebi proteine animale. De asemenea, consumul de cafea şi fumatul ridică nivelul de homocisteină. Homocisteina ridicată sporeşte de trei ori riscul atacului cerebral şi de patru ori riscul bolii Alzheimer. 40% dintre bolile cerebro-vasculare par a fi legate de nivelul ridicat al homocisteinei. Nivelurile ridicate ale acestui aminoacid implică o mai mare susceptibilitate la declin mintal şi la depresie. Absenţa acidului folic permite homocisteinei toxice să se acumuleze necontrolat în sânge. Acidul folic o distruge. Consumaţi deci alimente bogate în acid folic: suc de portocale, legume, verdeţuri, migdale, avocado.

⇒ Consumul de **carne** poate dubla riscul demenţei. Carnea conţine cantităţi mari de grăsimi saturate şi fier, ambele putând vătăma creierul. Este un fapt bine stabilit că fierul acţionează ca un catalizator în stimularea radicalilor liberi dăunători pentru creier. Consumul excesiv de fier şi de carne este considerat responsabil şi de apariţia altor boli provocate de radicalii liberi – boli cardiace şi cancer.

⇒ Cantităţile mari de **sare** folosite în alimentaţie contribuie la instalarea neuropatiei. Consumul mare de sare este asociat şi cu o capacitate redusă de concentrare, cu deprimare, anxietate, plâns inexplicabil, memorie slabă, ameţeală, furnicături şi amorţeală în picioare.

⇒ **Glicemia şi insulina** ridicate încurajează demenţa legată de vârstă (declinul intelectual general) şi boala Alzheimer. Alimentaţia modernă prezintă multe pericole pentru normalitatea glicemiei. Cei mai mulţi carbohidraţi consumaţi actual provin din zahărul rafinat şi făina fin prelucrată, incluse în cereale pentru micul dejun, pâine şi alte produse de patiserie. Produsele de bază de astăzi, precum pâinea sunt făcute din făină fin granulată care zboară prin sistemul nostru digestiv, ridicându-ne glicemia şi menţinându-se ridicată după ce mâncăm, stimulând pancreasul să producă mai multă insulină. Consumaţi cereale integrale, pâine integrală, fructe şi legume – toate conţinând fibră.

⇒ Metalele toxice ca **aluminiul şi cadmiul** sunt surse majore de radicali liberi. Aluminiul este adăugat în mod obişnuit în conservanţii alimentari, în tabletele antiacide, apa potabilă, deodorante şi produse cosmetice. Vasele de bucătărie din aluminiu sunt o altă sursă obişnuită de intoxicare cu aluminiu. Autopsii practicate pe victime ale bolii Alzheimer relevă niveluri anormal de crescute ale aluminiului în ţesutul cerebral. Într-o regiune din Anglia, în care incidenţa bolii Alzheimer a fost mereu ridicată, s-a descoperit faptul că apa potabilă era tratată cu o cantitate neobişnuit de mare de săruri de aluminiu, în ideea de a o purifica pentru consumul uman. Când se adaugă **fluoruri în** apa în care există săruri de aluminiu, gradul de asimilare a metalului din apă creşte de câteva ori. **Clorurile** adăugate în apa potabilă sunt, de asemenea, substanţe ce eliberează radicali liberi. Apa potabilă a devenit astfel o sursă primară de radicali liberi în întrega lume.

⇒ Se crede că expunerea la **radiaţii prin folosirea telefonului mobil** poate dăuna memoriei. Folosiţi telefonul mobil pentru conversaţii concise, ocazionale şi nu în maşină. Mobilele pot fi şi mai periculoase pentru cei sub 16 ani, aşa că dacă le folosesc totuşi, nu trebuie să fie decât pentru mesaje limitate sau mesaje scrise.

⇒ **Stresul cronic** nu are efecte numai asupra stării emoţionale, ci şi direct asupra creierului. Cercetătorii au constatat că stresul poate spori incidenţa deficienţelor uşoare de memorie şi mergând până la forme grave de Alzheimer. Cea mai importantă şi în acelaşi timp înspăimântătoare descoperire se referă la capacitatea stresului cronic de a schimba fizic felul de aranjare a neuronilor în creier. Stresul şi cortizolul (hormonul principal al stresului fabricat de suprarenale) ucid neuronii. Studii efectuate la Institutul de Neurologie al Universităţii din San Francisco au stabilit o legătură între nivelul excesiv de cortizol şi depresii, anxietate, boala Alzheimer, precum şi modificări directe în structura creierului (atrofie), conducând la afecţiuni cognitive (ceea ce înseamnă că acest cortizol poate atrofia şi chiar ucide celulele creierului).

⇒ Vătămările produse de **radicalii liberi** pot perturba funcţionarea mintală normală. La creierele vulnerabile, anii de atacuri ale radicalilor liberi pot distruge neuronii, rezultatul fiind Alzheimer, Parkinson, scleroză laterală amiotrofică (boala lui Lou Gehrig) sau alte forme de boli degenerative. Mărimea efectului cumulat şi potenţialul declin intelectual depind considerabil de forţa apărării antioxidante – sau luptătorii contra radicalilor liberi - afirmă mulţi specialişti. Calea cea mai bună de a evita sau chiar redresa carenţele creierului induse de vârstă este să ai mai mulţi antioxidanţi în

creier pentru a neutraliza radicalii liberi. Această strategie a dat rezultate uimitoare, identificând antioxidanții drept una din modalitățile cele mai promițătoare de salvare a creierului. Antioxidanții îi găsim în fructe și legume proaspete, consumate cât mai natural posibil. *(Jean Carper – Cum să-ți păstrezi sănătatea creierului).*

⇨ S-a dovedit că **vitamina E** este esențială pentru funcționarea neurologică normală. Nivelurile mai ridicate de vitamina E în sânge sunt asociate cu pierderi mai reduse ale memoriei. O pierdere mai redusă a memoriei este, de asemenea, asociată cu niveluri mai mari ale **vitaminei C** și ale **seleniului**, ambele reducând activitatea radicalilor liberi.

⇨ **Acetilcolina** este o substanță chimică complexă (un neurotransmițător) care este răspunzătoare pentru transmiterea impulsurilor nervoase în creier. Suferinzii de boala Alzheimer au un nivel foarte scăzut de acetilcolină, activitatea impulsurilor lor nervoase fiind foarte scăzută. Pentru a fabrica acetilcolină organismul are nevoie de colină. Colina se găsește în cantități mari în **drojdia de bere și germenii de grâu**.

⇨ Cu numai câțiva ani în urmă, cercetătorii erau convinși că celulele nervoase distruse din creierul adulților nu pot crește din nou. Ultimele descoperiri dau însă speranță celor ce suferă de dificultăți de concentrare și pierderi de memorie aparent ireparabile. O alimentație cu valoare nutritivă ridicată, bogată în colină și alte substanțe biologic active, poate reface celulele compromise. O veste îmbucurătoare pentru oamenii cu memoria slabă: colina regenerează celulele cerebrale degradate, consolidând astfel memoria.

⇨ Multe **vitamine din complexul B** au o importanță vitală în susținerea proceselor intelectuale și a funcțiilor nervoase ale creierului. Consumați fulgi nutriționali de drojdie, cereale integrale și alimente nerafinate care conțin multe din vitaminele B. Deficitul de vitamine B indus de folosirea pâinii albe și a produselor din făină albă, a orezului alb și a zahărului afectează funcțiile cerebrale.

⇨ **Exercițiul fizic** intensifică circulația sanguină din creier, fiind un factor care impulsionează dezvoltarea dendritelor. S-a demonstrat că oamenii în vârstă care fac exerciții fizic înregistrează rezultate mai bune la testele legate de funcția cognitivă decât sedentarii. Alți cercetători au constatat că exercițiul fizic ridică nivelul substanțelor ce luptă împotriva radicalilor liberi, protejând celulele cerebrale și că activitatea, de orice fel, îmbunătățește dispoziția. Dr. Arthur Kramer crede că exercițiile aerobice pompează mai mult sânge în cortexul frontal care controlează funcțiile executive ale creierului.

⇨ Numeroase cercetări arată că gravitatea demenței în Alzheimer este invers proporțională cu **numărul de sinapse** dintre celulele din scoarța cerebrală. **Folosind creierul activ**, prin învățare se pun în acțiune gene din celulele nervoase care, la rândul lor, stimulează dezvoltarea dendritelor și a sinapselor.

Recomandări de tratament:

❑ În mod cert, mâncând mai multe fructe și legume crude și eliminând produsele animaliere putem anihila consecințele îmbătrânirii și putem prelungi viața. Vegetarienii cântăresc mai puțin, au colesterolul și tensiunea arterială mai scăzută, prezintă un risc mai mic de atacuri de cord și cancer, au un sistem imunitar mai puternic și trăiesc pur și simplu mai mult decât cei care se hrănesc cu carne. Pierderea memoriei, dezorientarea și confuzia nu sunt lucruri inevitabile care vin o dată cu înaintarea în vârstă, ci ele sunt probleme legate de acest factor al stilului de viață atât de important în toate: alimentația. Nicăieri nu puteți găsi o injecție mai bună contra îmbătrânirii, ca aceea reprezentată de fructe și legume. Ele posedă nenumărați agenți, cunoscuți și necunoscuți care transformă celulele în fortărețe împotriva forțelor deteriorate ale radicalilor liberi. Este imposibil ca știința să creeze o pastilă din broccoli care să acționeze precum alimentul integral. Singura cale sigură prin care putem beneficia de întregul dar oferit de Dumnezeu este de a mânca fructele și legumele sub forma lor integrală, complexă.

În cazul bolii Alzheimer se va face o **cură de sucuri și crudități timp de 3-6 luni**. În cazul în care se dorește un program doar pentru îmbunătățirea memoriei, se adoptă o dietă bogată în fructe, cereale integrale și legume, consumate cât mai natural posibil. Se instituie un program regulat de două (este cel mai benefic) sau trei mese zi, fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc înainte de fiecare masă, cu 30 de minute. Se recomandă suc de cătină, strugure, mere, orz și ovăz verde, grape-fruit sau alte fructe de sezon. Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeași masă. Se recomandă să se consume multe semințe (in, susan, floarea-soarelui, dovleac), fructe oleaginoase (nuci, migdale, alune, avocado, ulei de măsline) și germeni de grâu.

❑ Alimente bogate în substanțe benefice funcționării sistemului nervos:

❀ **Lecitină**: nucile, soia, mazărea, lintea, păpădia.

❀ **Vitaminele B** (special B_1, B_4, B_6, B_{12}) – Drojdia de bere, embrionii de cereale, fructele și legumele uscate, fructele oleaginoase.

❀ **Vitamina E:** avocado, broccoli, germenii cerealelor, uleiurile vegetale neprocesate și nerafinate, fructele oleaginoase (mai ales migdale și nuci), lăptucile, spanacul, orezul brun, semințele încolțite.

❀ **Vitamina C:** măceșe, coacăze, pătrunjel, kiwi, ardei, broccoli, conopidă, portocale, lămâi, varză, spanac, ridichii, roșii, etc.

❀ **Fructoza** este combustibilul preferat de creier. Consumați zilnic multe fructe nepreparate termic și puțină miere (se exclude în cazul diabetului).

❀ **Colină** – Vegetalele cu frunze verzi, drojdia de bere și germenii de grâu.

❀ **Fosfor** – Cerealele integrale

- **Antioxidanți** – afinele, coacăzele, cătina, usturoiul, semințele de măr, broccoli, citricele, spanacul, morcovul, semințele de in, prunele etc.
- ✓ Oamenii de știință au demonstrat că **spanacul și căpșunile** din alimentație au un impact puternic în combaterea declinului previzibil al funcționări creierului și memoriei. În urma unui experiment pe cobai bătrâni cu deficiențe cerebrale legate de vârstă, coordonare motrică și echilibru deficitare, care au fost hrăniți cu extrase din coacăze negre (au o putere antioxidantă excelentă) s-a dovedit că experimentaseră o întinerire a creierelor, manifestând facultăți mintale mai bune decât la începutul experimentului. O mare parte din integritatea erodată din circuitele creierelor a fost restabilită justificând îmbunătățirea capacităților mintale. Dr. James A. Joseph, conducătorul unei echipe de cercetători de la Tufts University din Boston, spunea despre incredibila descoperire: „Nu cunosc un alt agent care ar putea inversa compartimentul motor sau defectele cognitive cauzate de îmbătrânire. **Coacăzele negre** sunt singurele pe care le-am găsit capabile de acest lucru – și caut de 22 de ani." (Jean Carper – Cum să-ți păstrezi sănătatea creierului).
- ✓ **Proantocianidinele** (PAC) sunt substanțe antioxidante preluate din alimentație care traversează bariera sanguino-cerebrală pentru a proteja creierul împotriva radicalilor liberi. Cercetătorii consideră că acești antioxidanți ajută și la consolidarea capilarelor (vase sanguine de calibru mic), reglând astfel tensiunea arterială. Cea mai bună sursă de PAC sunt afinele. Apoi, cireșele și vișinele.
- ✓ Procesele de îmbătrânire a sistemului nervos sunt încetinite de aminoacizii, vitaminele, mineralele și enzimele din compoziția **polenului**. Pentru prevenirea Alzheimerului și a altor tulburări neurologice legate de înaintarea în vârstă se recomandă efectuarea a 3-4 cure cu polen pe an, de câte o lună fiecare, timp în care se consumă zilnic câte 3 linguriță de polen.
- ✓ **Păpădia** este o sursă bogată de **lecitină** și conține de asemenea și **colină**. Lecitina mărește concentrația de acetilcolină din creier. Bolnavii de Alzheimer au adesea deficit de acetilcolină. Se poate prepara o „supă pentru creier". Puteți folosi ca ingrediente: rădăcină, flori și tulpini de păpădie, boabe de fasole și linte, nuci măcinate, urzici, semințe de in și de mac, orz, grâu încolțit. Puteți asezona supa cu roiniță, rozmarin, salvie și cimbru. Acestea ajută creierul să-și mențină acetilcolina. Nu e necesar să se folosească toate ingredientele. Găsiți o combinație care vă place sau adăugați cât mai mult posibil din aceste ingrediente în alte supe.
- ✓ **Cura cu drojdie de bere** – se pot folosi fulgii nutriționali de drojdie de bere, iar în lipsa acestora, tablete de drojdie care se găsesc în farmacii și în magazine cu produse naturiste. Poate cea mai importantă calitate a acestui supliment nutritiv – drojdia de bere - este faptul că acoperă carențele de vitamine din complexul B. Aceasta, în condițiile în care cele nouă vitamine din acest complex sunt indispensabile pentru funcționarea oricărui organ sau sistem din corp. Vitamina B_1 este necesară pentru sistemul nervos și cardiovascular, fiind folosită contra bolilor de inimă, contra depresiei și a asteniei. Vitamina B_3 este implicată în procese ce țin de echilibrarea sistemului nervos, în timp ce vitamina B_5 este un stimulent natural al glandelor cortico-suprarenale, mărind rezistența la infecții și la stres. Vitamina B_{12}, care acționează asupra sistemului nervos, mărește puterea de concentrare, favorizează eliminarea unor simptome specifice stresului psihic. Drojdia de bere este foarte bogată în colină – substanță atât de benefică întăririi memoriei și proceselor intelectuale. Tabletele (comprimatele) se administrează conform prospectului, iar fulgii nutriționali de drojdie de bere se pot adăuga în salatele de crudități. O cură cu drojdie (se consumă 3 linguri pe zi) durează 20 de zile în fiecare lună.
- ✓ **Cura cu grâu încolțit**. Grâul încolțit este foarte bogat în enzime, calciu și magneziu și alte substanțe necesare bunei funcțiuni cerebrale. Consumați 3-4 linguri de grâu încolțit în cure de 15-20 zile pe lună. Grâul germinat îl puteți consuma în salatele de fructe și legume sau preparat sub forma unui lapte delicios preparat cu ajutorul mixerului sau blenderului.
- ✓ **Usturoiul** influențează producerea de **serotonină** – o substanță chimică cerebrală omniprezentă, implicată în reglarea unui spectru larg de stări și comportamente, printre care anxietatea, depresia, durerea, agresivitatea, stresul, somnul și memoria. Nivelurile ridicate de serotonină și activitatea ei de la nivelul creierului tind să se comporte ca un tranchilizant care calmează, induce somnul și ameliorează depresia. Capacitatea usturoiului de a împiedica degenerarea creierului și a sistemului imunitar în cazul animalelor bătrâne este remarcabilă și impresionantă.
- ✓ Studii făcute de către medicii americani, în statul Hawai, la populația băștinașă, mare consumatoare de **soia**, au arătat că acest aliment protejează celulele nervoase de degradare, ajută la menținerea până la vârste înaintate a memoriei și a altor funcții mentale. Consumați lapte de soia, pe care vi-l puteți prepara în casă. Una dintre cele mai promițătoare substanțe (este o substanță nutritivă grasă prezentă în toate membranele celulelor, mai ales în cele cerebrale) ce au un rol în consolidarea memoriei se numește **fosfatidilserina**. Această substanță poate încetini, opri sau restaura pierderile de memorie. Fosfatidilserina poate fi extrasă din soia.
- ✓ **Apa de tărâțe** (utilă pentru anemii și boli nervoase). Se pun 4 linguri de tărâțe și 2 linguri Obligeană (rizom) într-un litru de apă și se lasă de seara până dimineața, apoi se strecoară. Se consumă la discreție, în locul apei, fiind mult îmbogățită cu vitaminele din complexul B. Este recomandată și celor care doresc să-și îmbunătățească memoria. Persoanele vârstnice care au avut sau au suferințe cronice prelungite pot să folosească permanent această apă. Pentru a fi mai gustoasă și mai bogată în vitamine, în apă se poate adăuga suc de lămâie și miere, în cazul în care nu aveți diabet sau fluctuații de glicemie. Obligeana este un tonic al sistemului nervos central, îmbunătățind memoria și având efecte sedative în tratamentul isteriei, demenței, epilepsiei.
- ✓ Folosiți în alimentație **ulei de in** (sau semințe) care este bogat în acizi grași omega-3, favorabili creierului.
- ✓ Semințele de struguri conțin o foarte puternică substanță antioxidantă, un bioflavonoid mai puternic de 50 de ori decât vitamina E și de 20 de ori mai concentrat decât vitamina C. Această substanță este un adevărat „măturător" al

radicalilor liberi – substanțe implicate în îmbătrânirea și moartea celulară și în foarte multe boli degenerative, inclusiv cancerul. În comerț se găsește sub numele de Adoxynol (AND) și Pycnogenol. Datorită bogăției de antioxidanți, este indicat ca în alimentație să fie folosit uleiul obținut din sâmburi de strugure.

✓ Este recomandat să se prepare **pâinea** în casă – pâini micuțe, pentru a fi bine coapte, preparate din **făină integrală**. Făina albă este jefuită de prețioasele vitamine B și alte substanțe minerale.

Fitoterapie:

✓ **Ginkgo biloba.** Pentru a stimula funcțiile mintale (mai ales memoria) și circulația cerebrală beți zilnic două căni de ceai preparat din această plantă sau, și mai bine, folosiți pulberea obținută prin râșnița de cafea, 1 linguriță, de 4 ori pe zi (se păstrează sub limbă 10 minute, apoi se înghite cu puțină apă), cură timp de 3 luni, pauză o lună, apoi se poate continua. Extractele din frunzele arborelui Ginkgo biloba au fost folosite cu rezultate bune, fiind un inhibitor de îmbătrânire, dilatând vasele de sânge care duc spre creier, inimă și extremități, diminuând vâscozitatea sângelui și având rol protectiv împotriva radicalilor liberi, care pot provoca degradări la nivelul țesuturilor. Ginkgo poate reduce gravitatea pagubelor produse de un atac cerebral, grăbind astfel îndepărtarea acidului arahidonic (care este toxic și produce inflamații), blocând moartea celulelor din hipotalamus. Are efecte pozitive în tratarea bolilor legate de pierderea memoriei și deteriorare mintală. Extractul de Ginkgo biloba mărește oxigenarea țesuturilor cerebrale și modifică frecvențele undelor cerebrale. Astfel, în urma unor studii s-a arătat că extractul a condus la unde alfa mai intense (unde ale creierului asociate cu o minte relaxată, dar alertă și clar focalizată).

✓ **Tinctură de Roiniță** și **Salvie.** Roinița este un excelent remediu pe termen lung contra Alzheimeru-lui (reduce starea de agitație și îmbunătățește memoria), contra tulburărilor de memorie post-traumatice, precum și contra tulburărilor de memorie produse de problemele vasculare cerebrale. Salvia inhibă formarea unor enzime care blochează procese extrem de importante la nivelul creierului, cum ar fi: memorarea, asocierea, sinteza. Mai mult, salvia stimulează capacitatea de memorare, favorizează activitatea intelectuală și îmbunătățește performanțele intelectuale, atât la cei în vârstă, cât și la tineri. Combinați în proporții egale tinctură de Roiniță și tinctură de Salvie. Se administrează câte o linguriță de tinctură combinată de 4 ori pe zi, în cure de câteva luni.

✓ **Uleiul esențial de Rozmarin** stimulează memoria. Se folosesc 3-4 picături de 3 ori pe zi, luate pe o bucățică de pâine uscată.

✓ **Exercițiul fizic** în aer liber ajută la o bună oxigenare a creierului, la o irigare corespunzătoare cu sânge a creierului, la combaterea stresului și îmbunătățirea performanțelor intelectuale. Adoptați un program zilnic de exerciții fizice.

Alte indicații:

✓ Respirația superficială, rapidă (care însoțește anxietatea și stresul) reduce cantitatea de oxigen din creier, iar dacă fenomenul se prelungește, memoria poate fi afectată. De mare folos pentru întregul organism va fi învățarea **respirației abdominale**. De asemenea, este recomandat să se facă zilnic exerciții de respirație profundă. Puteți folosi următoarele instrucțiuni:

Numărați în timp ce respirați:

- Inspirați aer pe nas, în timp ce numărați până la 4.
- După o pauză de o secundă, expirați încet atât cât numărați până la 12.
- Prelungiți timpul de inspirație cât numărați până la 5 și de expirație până la 15.
- Măriți treptat timpul de expirație până ajungeți să expirați atât cât numați până la 30 sau mai mult.

- Practicați respirația profundă (10 respirații profunde) de 2-3 ori pe zi, în special dacă sunteți bolnav, obosit, nervos, stresat sau dacă vă doare capul.

Amigdalita, faringita

Este bine să știți...

Faringita (durerea de gât)

⇨ Faringita este inflamația mucoasei faringiene cauzată cel mai des de acțiunea streptococilor și stafilococilor sau pneumococilor, dar poate să aibă și origine virală sau să însoțească alte boli respiratorii. Bolnavii au jenă la înghițit, senzație de înțepături, căldură, uscăciune. Mucozitățile vâscoase care se formează în gât îi obligă să facă eforturi pentru eliminarea lor, mai ales dimineața la sculare. Deseori, prezintă o tuse seacă, obositoare.

Amigdalita

⇨ **Amigdalita** este o infecție a amigdalelor. Amigdalele sunt o parte a sistemului imunitar, funcționând ca noduli limfatici, răspândiți pe tot corpul pentru a ajuta organismul să se protejeze împotriva infecțiilor. Amigdalele sunt poziționate de o parte și de alta a gâtului, un loc excelent pentru a preveni intrarea germenilor prin gură. Un studiu efectuat la Universitatea Georgetown a demonstrat că limfocitele (globulele albe care luptă cu infecția) din amigdale au fost la fel de eficiente în lupta împotriva rubeolei ca și limfocitele care se găsesc în fluxul sanguin. Fiecare amigdală conține 200 de milioane de limfocite. Există păreri că aceste limfocite pot fi eficiente în lupta împotriva răcelilor, herpesului, gripei, poliomiolitei și a altor boli. Există dovezi că oamenii cărora li s-au exptirat amigdalele sunt

confruntați cu un risc mai mare de a se îmbolnăvi de unele tipuri de cancer decât oamenii care au amigdalele intacte. *(Dr. Agatha trash, Dr. Calvin Trash, Phylis Austin - Remedii naturale)*

⇨ Amigdalita începe tipic (**simptome**) cu dureri de gât, febră, lipsa poftei de mâncare, frisoane, dureri de cap și dureri musculare. Glandele limfatice din zonă se pot umfla. Simptomele persistă timp de 24 până la 72 ore, apoi scad în intensitate timp de 7 până la 10 zile. Amigdalele pot fi roșii și inflamate și, de asemenea, poate fi prezent puroiul.

⇨ **Streptococii** ce se pot localiza în criptele amigdaliene sunt foarte periculoși și trebuie cât de repede lichidați din zonă, pentru că antrenează complicații grave (reumatismul cardio-articular). Acest lucru este posibil fortificând sistemul imunitar și eliminând alimentele ce creează un mediu propice în organism pentru germeni, paraziți și microbi. Să nu uităm că o alimentație defectuoasă și alte obiceiuri eronate de stil de viață reprezintă cauza profundă a îmbolnăvirii.

⇨ Timp îndelungat medicii au recomandat **amigdalotomia** (extirparea amigdalelor) în cazul copiilor care sufereau de răceală și dureri de gât frecvente. Astăzi se recunoaște faptul că amigdalotomia nu duce la o scădere o incidenței acestor boli. De obicei, o dată cu trecerea vârstei și maturizare, durerile de gât sunt mai rare.

⇨ Sensibilitatea la infecții (inclusiv amigdalita) ține în mod firesc de **o lipsă de activare a sistemului imunitar**. Nenumărate studii arată că în condiții „de seră", adică trăind în spatii închise și cu temperatură constantă, lipsiți de stimularea contactului nemijlocit cu natura și de cea produsă de efortul fizic, producția de celule cu rol imunitar din organism scade dramatic. În plus, s-a constatat că în condiții de sedentarism celulele imunocompetente pur și simplu se lenevesc, devenind mult mai puțin active, chiar dacă sunt în număr suficient. Rezultatul este că organismul nu reușește să se mai apere de microbi chiar banali, îmbolnăvindu-se tot mai des.

⇨ Amigdalita recurentă poate fi cauzată de reacția alergică a organismului la **laptele de vacă**. Pe deasupra, laptele este un mare producător de mucus care încarcă organismul și mai ales cavitățile și sinusurile. Multe persoane care răceau des și făceau complicații ale căilor respiratorii și pulmonare, au scăpat în mare măsură de aceste neplăceri eliminând produsele lactate din alimentație. Răcelile, gripa, oreionul, ca și orice inflamație limfatică sau respiratorie pot fi atribuite congestionărilor provocate de consumul de produse lactate. Produsele lactate stimulează producerea excesivă de mucozități și duc la constipație, umflarea ganglionilor limfatici, amigdalită și diverse tumori.

⇨ **O dietă nesănătoasă** – bogată în glucide rafinate provenite din prăjituri, dulciuri și zahăr de masă și săracă în micronutrienții importanți pentru apărarea organismului – crește riscul de amigdalită și alte infecții. Zahărul are un efect imunosupresor. Înlocuiți zahărul cu mierea de albine și fructe.

⇨ Consumul de **alimente reci** (înghețata sau alimente de la frigider) și de băuturi reci este foarte dăunător și pentru amigdale, dar și pentru mucoasa faringo-esofagiană și a stomacului, favorizând inflamarea acestora și îmbolnăvirea.

⇨ Evitați să aveți **corpul rece** (datorită frigului), pentru că această stare facilitează îmbolnăvirea și răcelile. Îmbrăcați-vă corespunzător extremitățile, pentru a le avea calde totdeauna. Când pentru un timp îndelungat simțiți picioarele și mâinile reci, aproape sigur că veți răci și veți fi susceptibili și față de alte boli.

⇨ **Deficiența de vitamina C** crește susceptibilitatea la infecții. Majoritatea oamenilor consumă puține fructe, legume și verdețuri crude.

⇨ **Oboseala, stresul, fumatul și consumul de alcool** pot scădea rezistența organismului la infecții.

⇨ Pacientul trebuie să evite fumătorii. Extirparea amigdalelor a înregistrat procente foarte mari în rândurile copiilor ai căror părinți fumau (**fumatul pasiv**). O dată cu numărul de țigări fumate, crește și rata amigdalotomiei.

Recomandări de tratament:

❒ Cea mai eficientă abordare a faringo-amigdalitei este bazată pe o cură de dezintoxicare a organismului, apoi fortificarea sistemului imunitar, la care se vor adăuga și aplicații locale (gargarisme, cataplasme etc.) pentru combaterea agenților patogeni și cu rol în refacerea mucoasei inflamate. În faza acută, se recomandă clismă în fiecare dimineață cu 1,5 l infuzie călduță de mușețel. Va ajuta la dezintoxicarea organismului și va stimula imunitatea.

Încercați să consumați vreme de 30 de zile doar crudități, folosind și sucurile pentru sporirea efectului. În funcție de sezon și posibilități, căutați să consumați unele din următoarele **sucuri** de fructe, legume și verdețuri (sunt cele mai eficiente):

- ❖ **Morcov** – 1-2 pahare/zi. Este bogat în beta-caroten, substanță care mărește numărul de limfocite T și celule „ajutătoare" din sistemul imunitar și ajută la regenerarea mucoasei gâtului.
- ❖ **Varză** – 1 pahar/zi (în care se pune o linguriță de miere). Se agită bine până la dizolvare. Se fac mai multe gargare, apoi lichidul se înghite. Varza are o acțiune emolientă puternică, antiseptică și antiinflamatoare. Puteți folosi și napii sau guliile, cu efecte asemănătoare.
- ❖ **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Extrem de bogat în clorofilă, sucul de urzică este un excelent purificator pentru sânge. Acest preparat anihilează radicalii liberi, remineralizează și vitaminizează organismul, are puternice efecte depurative, stimulează procesele de hematopoieză și are efecte antiinflamatoare și antitumorale.

❖ **Orz verde** (poate fi folosită și pudra) – 1-2 pahare/zi (se poate folosi și pudra de orz verde). Are un efect antiinflamator puternic și este un tonic general pentru organism.

❖ Sucul de la 2-3 **lămâi**/zi (cu miere). Lămâia este un activator al globulelor albe, un tonic al sistemului nervos, un bun curățitor al sângelui. Lămâia este bogată în vitamina C (agent antioxidant și stimulent al imunității). Țineți-o mai mult în gură, apoi înghițiți-o încet.

❖ Suc sau decoct de **gutuie**. Faceți gargară, apoi înghițiți ușor, făcând ca zona faringiană să stea cât mai mult în contact cu acest preparat. Semințele de gutui au un puternic efect emolient conferit de niște mucilagii.

❖ **Măceşele** conţin o bogăţie de vitamine C, A, B_1, B_2, PP, K. Mulţi herbalişti consideră că măceşele, cel puţin cele proaspete, în ce priveşte cantitatea de vitamina C sunt net superioare portocalei (de 8 ori mai mult, după unele surse). 100 grame de măceşe furnizează de 7 ori necesarul zilnic de vitamina C pentru un adult. Consumaţi 1 pahar de nectar de Măceşe, preparat după următoarea reţetă: se folosesc măceşe bine coapte, puţin moi, culese toamna foarte târziu sau chiar după ce dă frigul. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depăşească puţin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu, pentru a fi reţinuţi perişorii. Se adaugă miere după gust. Băutura se păstrează la rece şi întuneric, în sticle astupate ermetic. Măceşele le puteţi adăuga şi în lunile de iarnă, chiar şi în martie, fiind moi.

Alte recomandări dietetice:

✓ Consumaţi alimente bogate în **vitamina C**, care protejează împotriva infecţiilor: măceşe, portocale, lămâi, pătrunjel, kivi etc.

✓ Consumaţi alimente bogate în **vitamina A** pentru a regenera mucoasa gâtului: morcov, cătină, broccoli, ardei roşu, spanac, dovlecel, napi etc.

✓ Consumaţi alimente bogate în **vitaminele D şi E** pentru a menţine sănătos sistemul imunitar: germeni de grâu, migdale, nuci, broccoli, avocado, cereale integrale, ulei de măsline, ulei de seminţe de in.

✓ **Ceapa şi usturoiul** sunt o adevărată colecţie de substanţe antimicrobiene, care stimulează acţiunea sistemului imunitar.

✓ **Preparat imuno-stimulent**: Se pun 200 g polen de albine într-un borcan de 800 ml. Apoi, turnaţi peste polen conţinutul unei sticluţe de tinctură de Echinacea şi sucul de la două lămâi, bine filtrat. Se acoperă recipientul cu un capac pentru două ore, apoi, cu o lingură, se sfărâmă foarte bine fiecare granulă de polen. După ce aţi sfărâmat granulele, umpleţi borcanul cu miere poliflora. Se mai pot pune în borcan şi 4 g de lăptişor de matcă. Înainte de fiecare întrebuinţare se va amesteca foarte bine conţinutul borcanului. Mod de administrare: se va lua câte 1 linguriţă din acest preparat până la terminare, de trei ori pe zi, după mesele principale. Este un preparat foarte eficient pentru întărirea imunităţii organismului. (*„Formula AS"*).

✓ **Mierea propolizată** - este un remediu antiinfecţios excepţional pentru căile respiratorii având şi efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obţine punând în 8 linguri de miere 4 linguriţe de tinctură de propolis (se găseşte în magazinele naturiste şi apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia de 4 ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cure de 3 săptămâni.

Fitoterapie:

✓ **Gargară cu macerat de Nalbă** – se folosesc vârfurile florale (cu tot cu frunze) culese proaspăt sau rădăcina tocată mărunt. Principiile active folosite din această plantă sunt nişte mucilagii care au o acţiune emolientă foarte puternică. De aceea, planta poate fi folosită doar proaspătă, nu uscată. 8 linguri de plantă mărunţită se pun în ½ litru apă de izvor şi se lasă la macerat într-un vas de sticlă (borcan) vreme de 6-8 ore (sau de seara până dimineaţa). Se filtrează şi se păstrează la rece. Se face gargară adâncă pe parcursul zilei cu cele 2 căni de macerat, păstrându-se lichidul cât mai mult în cavitatea bucală în contact cu regiunea inflamată. Se face o cură de 3 săptămâni. Dă rezultate excepţionale, având acţiune şi asupra streptococului hemolitic.

✓ **Tinctură de Arnică + Tinctură de Echinacea + tinctură de muguri de Plop** – se combină într-un vas toate aceste tincturi (câte 1 sticluţă din fiecare), se amestecă bine, iar apoi tinctura finală rezultată se pune din nou în sticluţe. Se administrează intern câte 1 linguriţă de tinctură finală, de 4 ori pe zi, luată în puţină apă sau ceai. Are un efect puternic de stimulare a acţiunii sistemului imunitar şi combate drastic diverse tipuri de infecţii. Se va face o cură de 30 de zile. După o pauză de 14 zile se mai poate face o cură.

✓ Gargară cu **tinctură de Tuia şi tinctură de Echinacea**. Se combină în cantităţi egale cele două tincturi, obţinându-se o tinctură finală. Se amestecă două linguri de tinctură combinată cu puţină apă într-un pahar şi se face gargară adâncă. Această procedură are un efect antimicrobian şi stimulent imunitar rapid, fiind recomandată în amigdalită purulentă şi cangrenoasă, faringită, traheite etc.

✓ **Echinacea** este supranumită „planta imunităţii", pentru că stimulează acţiunea sistemului imunitar. O cură de o lună cu Echinacea sub formă de pulbere ajută la eliminarea gradată a infecţiilor persistente şi măreşte rezistenta la bolile infecţioase. Se ia o linguriţă de pulbere de echinacea (obţinută prin măcinarea plantei cu râşniţa electrică de cafea) de trei ori pe zi. În cazul în care nu puteţi folosi pulberea, folosiţi tinctura de Echinacea (o linguriţă de tinctură de trei ori pe zi) sau capsulele.

Alte indicaţii:

✓ Se face din oră în oră gargară cu o **soluţie de oţet concentrată**: 4 linguri de oţet de miere (cumpărat de la magazinele apicole) la o cană (250 ml) de apă. După ce durerile de gât se atenuează, gargara se face mai rar: din 3 în 3 ore. Este un tratament deosebit de eficient pentru fazele incipiente ale răcelilor, dar a dat rezultate bune şi în combaterea streptococului hemolitic.

✓ Gargară cu două linguriţe de **tinctură de răşină** dizolvată în puţină apă. Această procedură are un efect antimicrobian şi stimulent imunitar rapid, fiind recomandată în faringite, traheite, faringo-amigdalite etc.

✓ **Preparatul de aloe, miere şi propolis**

Miere de albine - 1000 g

Propolis (dat pe răzătoare de plastic sau de sticlă) - 20 g
Aloe (frunze, date prin răzătoare de plastic sau de sticlă) - 750 g (este bine ca planta de aloe să fie de 3-5 ani. Înainte de recoltare, planta să nu se ude timp de 5 zile). Toate acestea se pun într-un borcan de sticlă şi se ţin la rece timp de 5 zile, după care se administrează astfel: primele 5 zile se ia câte o lingură dimineaţa şi la prânz, cu 2 ore înainte de masă, apoi, restul curei, se ia câte 1 linguriţă dimineaţa şi la prânz, cu 2 ore înainte de masă. Durata tratamentului este de 3 săptămâni, până la 2 luni. Cura se poate repeta, după o pauză de 7 zile. Aloea conţine substanţe care stimulează formarea de fagocite şi anticorpi, care să lupte împotriva agenţilor patogeni. Mai multe studii au arătat că gelul acestei plante acţionează asupra mai multor tipuri de *streptococi, Candida albicans, herpes simplex* şi alţii. Mai mult, aloea are şi un efect emolient.

- ✓ **Gargară cu apă argiloasă**, în caz de amigdalită purulentă. Se pun 2 linguri de argilă la un pahar de apă, se amestecă bine şi cu acest preparat se face gargară atunci când în zona amigdalelor s-a colectat puroi. Argila are o proprietate remarcabilă de a atrage materiile morbide şi a le elimina. Veţi vedea că imediat veţi expectora „ceva" tare urât. După gargară vă puteţi clăti gura cu ceai de muşeţel sau salvie.
- ✓ **Inhalaţii.** Cumpăraţi de la Plafar următoarele uleiuri esenţiale: ulei de lavandă, ulei de salvie, ulei de muşeţel, ulei de eucalipt, ulei de mentă. Fierbeţi un litru de apă şi când începe să dea în clocot puneţi câte trei picături din fiecare ulei, deci în total 15 picături. Apoi faceţi inhalaţii timp de 2-4 minute, timp de şase zile. Inhalaţiile sunt eficiente în fluidificarea secreţiilor şi în eliminarea lor, cât şi în combaterea agenţilor patogeni.
- ✓ Se sug zilnic 3 tablete de **Proposept** (comprimate pe bază de propolis, pe care le puteţi procura de la magazine apicole sau naturiste).

⇨ Aplicaţii pentru calmarea durerilor de gât, cât şi pentru combaterea agenţilor patogeni:

- ✓ **Gargară cu apă fierbinte** timp de 10 minute, de mai multe ori pe zi. Pentru o eficacitate mai mare puteţi folosi o infuzie din Turiţa mare şi Salvie (2 linguri la cană) şi băi fierbinţi la picioare. Baia fierbinte stimulează producerea de celule albe şi decongestionează zona gâtului.
- ✓ **Comprese încălzitoare** în jurul gâtului. Stoarceţi o bucată de material de bumbac înmuiată în apă rece, aşezaţi-l în jurul gâtului şi acoperiţi bine locul cu o fâşie de material uscat din lână sau cu o bucată de plastic. Se poate lăsa toată noaptea sau până se usucă; se termină prin frecţionarea regiunii cu apă rece sau cu alcool medicinal.
- ✓ **Extractul în apă de ardei iute** are efecte antiinfecţioase extrem de puternice şi poate opri răcelile în faza incipientă şi combătând durerile de gât. Iată cum se prepară: un vârf de cuţit de seminţe de ardei iute se pune într-un sfert de cană (50 ml) de apă clocotită, se lasă vreme de 20 de minute, apoi se amestecă cu miere. Se consumă cu înghiţituri mici, lăsând să alunece lent pe gât. Efectele sunt rapide. Puteţi folosi şi tinctură de ardei iute (cel mai bun este ardeiul cayenne). Se diluează 1 lingură de tinctură în 50 m apă, cu care se face gargară. Este stimulată acţiunea sistemului imunitar în regiunea gâtului.
- ✓ **Cataplasme cu lut şi ceapă** răzuită pe regiunea anterioară a gâtului timp de 2 ore pe zi. Alte variante de cataplasme ce au efecte bune: **cartofi răzuiţi**, rădăcină proaspătă de Tătăneasă răzuită sau frunze de varză zdrobite.
- ✓ **Compresa cu oţet de mere** calmează durerile de gât: înmuiaţi un ştergar de bucătărie într-un sfert de litru de oţet de mere, stoarceţi-l bine şi înfăşuraţi-l în jurul gatului. Puneţi deasupra un fular de lână şi staţi aşa 30 de minute.

Anemia

⇨ Majoritatea celulelor din sânge sunt **celule roşii** (globule roşii). Ele mai sunt numite **eritrocite** sau **hematii**. Acestea sunt celule de formă discoidală, ce conţin **hemoglobină**. Sediul producerii celulelor roşii (eritropoieza) este măduva osoasă roşie, iar sediul distrugerii lor (hemoliza) este splina, dar şi ficatul, ganglionii limfatici etc. Numărul lor rămâne constant în sânge datorită echilibrului existent între eritropoieză şi hemoliză. Procentajul de globule roşii din sânge este numit **hematocrit**. Un mm^3 de sânge conţine 4,5 milioane de hematii, la femeie, 5 milioane la bărbat şi 5,5-6 milioane la copilul mic. Rata de formare a globulelor roşii scade cu vârsta, lucru constatat prin frecvenţa anemiei la oamenii mai în vârstă.

⇨ **Funcţia principală a globulelor roşii** este aceea de a duce oxigenul din plămâni la ţesuturi. Oxigenul trece prin membrana pulmonară în sânge, unde pătrunde prin membrana celulară şi se combină cu hemoglobina din celulele roşii. Când globulele roşii ajung la capilarele unui ţesut, hemoglobina eliberează oxigenul, care trece prin capilară în ţesut.

⇨ **Hemoglobina** este o moleculă proteinică complexă care transportă oxigenul în sânge. Astfel, când nivelul de hemoglobină scade sau când numărul globulelor roşii ajunge sub limita normală, cantitatea de oxigen care ajunge la ţesuturi se reduce.

⇨ Hemoglobina conţine până la 70% din **fierul** găsit în corpul omenesc; 30% se găseşte în ficat, splină şi măduva osoasă şi, în mici cantităţi, în orice celulă a corpului. Mai multe substanţe inclusiv **fierul, cuprul, cobaltul, nichelul, acidul folic şi vitaminele B_6 şi B_{12}** sunt necesare pentru formarea hemoglobinei.

⇨ **Simptomele** de anemie acută pot include ameţeli, slăbiciune şi adinamie, oboseală, tulburări de vedere, respiraţie îngreunată la efort, paloare intensă, durere sau amorţire a limbii, senzaţii anormale cum ar fi cea de arsură sau înţepătură, sensibilitate la frig, leziuni la colţurile gurii, poftă pentru substanţe neobişnuite cum ar fi amidon, argilă, gheaţă, hipotensiune şi lipotimie (pierderea cunoştinţei).

⇨ În anemia cronică, pe primul plan se situează paloarea pielii şi a mucoaselor, vizibilă mai ales la palme, buze, unghii şi mucoasa bucală; tulburări nervoase, tulburări de memorie, dureri de cap, tendinţă la lipotimie, palpitaţii, dispnee, absenţa poftei de mâncare, tulburări menstruale (la femei). Toate aceste simptome se datorează incapacităţii sângelui de a duce cantităţi suficiente de oxigen la ţesuturi.

Mai multe tipuri de anemie

Anemia poate să apară din multe motive. Există mai multe tipuri de anemie. Cea mai întâlnită formă este **anemia feriprivă** (bazată pe o deficienţă a fierului). Anemia feriprivă poate fi declanşată mai rar datorită lipsei de fier în alimentaţie, dar mai ales datorită unei asimilări gastrointestinale inadecvate şi insuficiente şi mai ales, a pierderilor de sânge (ciclurile menstruale abundente, hemoragii interne cauzate de ulcer sau de cancer, hemoroizi care sângerează des etc.), în caz de sarcină sau în perioadele de creştere rapidă.

⇨ **Laptele şi alte produse lactate, ouăle, ceaiul (negru şi verde), cafeaua, pâinea albă, aditivi alimentari, îndulcitori artificiali,** duc la o scădere a absorbţiei de fier şi trebuie evitate.

⇨ Mulţi nu ştiu că **vegetarienii au cantităţi de fier ce depăşesc recomandările**. Tubul digestiv al vegetarienilor se poate adapta, crescând absorbţia fierului şi a celorlalte minerale din surse vegetale. Există teama că în vegetale există inhibitori ai absorbţiei fierului, dar vegetalele conţin substanţe care favorizează absorbţia fierului ca vitamina C şi acidul citric, care se găsesc în fructe şi vegetale. Pe de altă parte, există dovezi că o scădere a rezervelor de fier din organism se asociază cu un risc mai mic al aterosclerozei coronariene şi al bolii canceroase. În felul acesta, nivelul mai scăzut de feritină la vegetarieni reprezintă un avantaj.

⇨ **Fibrele vegetale** nu constituie duşmanul absorbţiei fierului aşa cum pretind atât de mulţi cercetători. În studiul „China" (cel mai amplu studiu cu privire la dietă, stil de viaţă şi boală) s-a descoperit chiar efectul opus. Un bun indicator pentru cât de mult fier există în organism, hemoglobina, în realitate a crescut atunci când a crescut aportul de fibre alimentare. Alimentele bogate în fibră, ca grâul, porumbul, orezul nedecorticat sunt de asemenea bogate în fier. ceea ce înseamnă: cu cât este mai mare aportul de fibre, cu atât este mai mare şi aportul de fier.

⇨ Anumiţi compuşi ai fierului indicaţi ca suplimente în terapia clasică a anemiei s-au dovedit a avea efecte toxice. fiind în primul rând mari distrugători de vitamine şi ai ficatului. De aceea, este mult mai recomandabil să apelăm la alimentele nerafinate care sunt foarte bogate în fier, iar acest tip de fier, nu este niciodată toxic.

⇨ **Odihna** duce la o scădere a necesarului de oxigen şi reduce stresul asupra inimii şi plămânilor. Se recomandă odihna în timpul zilei (puţin somn) şi somn suficient în timpul nopţii. Odihna fără pernă sub cap ajută la creşterea circulaţiei sângelui şi a oxigenului către creier şi poate ajuta la uşurarea ameţelii.

⇨ **Exerciţiul fizic** stimulează măduva osoasă să producă celule sanguine şi ajută la absorbţia fierului din intestin. Exerciţiul viguros duce la o creştere a producţiei de globule roşii. Cauza cea mai comună a anemiei uşoare este. probabil, simpla lipsă de mişcare, iar o persoană care are anemie din această pricină va continua să aibă anemie chiar dacă este tratată cu toate substanţele cunoscute ca fiind necesare pentru formarea globulelor roşii, inclusiv fierul! (*Phylis Austin. Agata Trash. Calvin Trash – Remedii naturale*). Formaţi-vă deci un program de exerciţii fizice, începând blând, fără să exageraţi. Treptat, măriţi perioada, apoi intensitatea exerciţiilor fizice.

⇨ Datorită unei **circulaţii sanguine deficitare** extremităţile bolnavilor anemici trebuie bine îmbrăcate. Este nevoie de îmbrăcăminte călduroasă şi o temperatură confortabilă în camera de dormit.

⇨ **Expunerea la soare** (nu cel torid) are efecte vitalizante asupra întregului organism şi este recomandată anemicilor.

O altă formă de anemie este cea **hemolitică** – cuprinde diverse stări patologice în care distrugerea celulelor roşii depăşeşte capacitatea de regenerare a măduvei osoase. Este cunoscut că durata medie de viaţă a unei hematii (în mod normal) este de 120 de zile, dar în cazul acestei forme de anemie, o hematie poate trăi sub 20 de zile!

Anemii generate de tulburări de asimilare sau deficit al vitaminei B_{12}. Lipsa vitaminei B_{12} (**anemia megaloblastică**) tulbură eritropoieza (procesul de formare a globulelor roşii) şi, în general, toate ţesuturile organismului. Deficienţa vitaminei B_{12} este o tulburare foarte rară, iar majoritatea covârşitoare a cazurilor apare la nevegetarieni. **Cauze** ale insuficienţei de vitamina B_{12} sunt: cantităţi reduse de acid clorhidric în stomac, ileon îndepărtat sau bolnav, competiţie pentru vitamina B_{12} din partea microorganismelor sau a paraziţilor intestinali şi prezenţa substanţelor toxice în organism. Vitamina B_{12} este produsă în mod natural în organism în dinţi, gingii, amigdale, limbă, faringe, conjunctiva ochilor, esofag şi partea superioară a stomacului. **Anemia pernicoasă** este provocată de lipsa factorului intrinsec, substanţă necesară absorbţiei vitaminei B_{12}. Grupa sanguină A este cea mai expusă riscului.

⇨ Pe măsură ce îmbătrâniţi, vă puteţi pierde abilitatea de a absorbi vitamina B_{12} din alimente. Această condiţie, numită **gastrită atrofică**, înseamnă că stomacul secretă progresiv din ce în ce mai puţin acid clorhidric, pepsină şi factor intrinsec gastric – o proteină necesară pentru a absorbi vitamina B_{12} din hrană - faţă de vremea tinereţii. Gastrita atrofică este uimitor de răspândită. De vreme ce organismului îi ia mult timp să epuizeze rezervele de B_{12}, simptomele de deficienţă pot apărea după ani de zile. Sistemul nervos începe să reacţioneze când apare deficitul de B_{12}. Treptat. lipsindu-i necesarul de B_{12}, stratul exterior al fibrelor nervoase se deteriorează dând naştere unor anomalii neurologice printre care se numără lipsa echilibrului, slăbiciunea musculară, incontinenţa, tulburările de dispoziţie, demenţa şi psihoza. (*Jean Carper – Cum să-ţi păstrezi sănătatea creierului*). Pentru a evita astfel de situaţii, luaţi un supliment de vitamina B_{12} din când în când şi faceţi câte o cură cu polen, pentru că este o sursă sigură de B_{12}.

⇨ **Simptomele obişnuite** ale deficitului de vitamină B_{12} sunt: paloare, oboseală, astenie, inflamaţia mucoasei limbii, tulburări nervoase, iar în stadii mai avansate, paralizii, tulburări de echilibru, tulburări de memorie şi demenţă.
⇨ **Unele medicamente** (ex. antibioticele) pot tulbura absorbţia vitaminei B_{12}.
⇨ Cercetările au arătat în mod convingător că plantele crescute pe pământ sănătos, cu o concentraţie bună de vitamina B_{12}, vor absorbi fără dificultate acest nutrient. Totuşi, plantele crescute pe soluri „devitalizate" (soluri ne-organice) s-ar putea să fie deficitare în ce priveşte vitamina B_{12}. În SUA, majoritatea culturilor agricole există pe soluri relativ lipsite de viaţă, decimate în urma multor ani de utilizare a îngrăşămintelor nenaturale, a pesticidelor şi erbicidelor. Aşa că, plantele crescute pe aceste feluri de sol şi vândute în supermarket-uri duc lipsă de vitamina B_{12}. Pe lângă aceasta, noi trăim într-o lume atât de sterilizată, încât rareori ajungem în contact direct cu microorganismele născute în sol, producătoare de B_{12}. Se recomandă ca vegetalele şi rădăcinoasele să nu fie spălate excesiv şi nici coaja de pe ele să nu fie curăţată, ci doar spălate cu o perie. Se estimează că noi depozităm vitamina B_{12} pe timp de peste 3 ani. Dacă descoperiţi că aveţi un nivel mic în sânge de vitamina B_{12}, puteţi să luaţi un mic supliment al acestei vitamine (1-2 tablete de 50 micrograme pe săptămână, bine mestecate în gură; dacă nu găsiţi tablete, puteţi să luaţi un sirop). Pentru evitarea oricărui risc, pentru femeile gravide care nu folosesc produsele de origine animală (alimentaţie vegan) este recomandat să ia un supliment de 3 micrograme vitamină B_{12} zilnic (inclusiv în perioada alăptării).
⇨ Nu toţi cercetătorii sunt de acord în ce priveşte prezenţa vitaminei B_{12} în alimente. Unii cred că vitamina aceasta este produsă doar de bacterii, alţii că există doar în produsele de origine animală, iar alţii că există şi în anumite produse vegetale. Surse alimentare vegetale de vitamina B_{12} raportate includ: polenul, drojdia de bere, diverse alge (spirulină, varec etc.), germeni de grâu, soia, măsline, fructe, roşii, varză, ţelină, lucernă, praz, sfeclă roşie.

Anemii aplastice - generate de incapacitatea măduvei osoase de a produce celule roşii (dar şi celule albe şi trombocite) suficiente şi normale, datorită unor boli neoplazice (leucemie), unor boli ce acţionează inhibitor asupra măduvei (insuficienţă renală cronică, infecţii cronice, mixedem) sau unor substanţe chimice (anumite medicamente cum sunt antibioticele, citostaticele, sulfamidele, Cloranfenicolul, Fenilbutazona, antitiroidienele de sinteză), radiaţiile ionizante.

Recomandări de tratament:

❒ Este absolut esenţial ca anemia să fie diagnosticată corect, prin analize de laborator făcute de un specialist, înainte de a ne lansa în vreun tratament. La baza anemiei, poate exista o cauză care ameninţă viaţa bolnavului.

Dietă:

Alimentaţia este principalul element în tratamentul împotriva majorităţii formelor de anemie (mai ales cea feriprivă). Trebuie să fie bogată în alimente neprocesate şi nerafinate, cât mai aproape posibil de starea lor naturală. În funcţie de sezon şi posibilităţi, căutaţi să consumaţi unele din următoarele **sucuri** de fructe, legume şi verdeţuri (sunt cele mai eficiente):

Cura cu suc de **urzică** se recomandă în mod special în anemie, atât în cea feriprivă (urzica este bogată în fier şi favorizează asimilarea acestui oligoelement), cât şi în formele auto-imune sau în cele în care apar modificări morfologice ale hematiilor. Urzica stimulează hematopoieza, activând procesele fiziologice de formare a globulelor roşii, albe şi a trombocitelor *(C. Pârvu – Universul plantelor)*. Este bogată în clorofilă, xantofile, fier şi vitamina C.

Anemia răspunde foarte bine la cura cu **orz verde**. Orzul verde conţine de peste 11 ori mai mult fier decât în ţelină şi de peste 7 ori mai multă vitamina C decât în portocale. Sucul de orz verde este foarte bogat în clorofilă - „sângele verde" al plantelor - compoziţia chimică a acesteia se aseamănă mult cu cea a sângelui uman.

Stimularea hematopoiezei (sinteza de elemente figurate sanguine) se poate realiza şi prin consumul constant de **suc de sfeclă roşie**, capabil să îmbunătăţească vizibil calitatea ţesutului medular hematoformator. Sucul de sfeclă se bea în combinaţie cu alte sucuri de legume (preferabil de morcov), în proporţia: o parte suc de sfeclă (50 ml), 2 sau 3 părţi suc de morcov (150 ml sau 200 ml). Se poate adăuga puţin suc de lămâie pentru corectarea gustului mai greţos al sfeclei roşii. Terapeutul austriac Rudolf Breuss considera sucul de sfeclă roşie drept unul din cele mai puternice remedii în tratarea cancerului şi a leucemiei.

Consumul de suc de **morcov** sporeşte numărul de globule roşii şi hemoglobină şi întăreşte imunitatea naturală (conţine mult beta-caroten).

Strugurii roşii si negrii conţin substanţe antianemice în cantităţi importante, în plus, vitaminele din complexul B ajută la fixarea fierului. Strugurii sunt o mină de substanţe minerale şi vitamine.

Spanacul este bogat în săruri minerale, în arginină, lysină, protide şi vitamine, fiind deosebit de util ca antianemic. Consumaţi-l în salate şi sub formă de suc (se poate combina cu pătrunjelul sau urzica).

Perele, pe lângă faptul că sunt destul de bogate în fier, stimulează hematopoieza (procesul de formare a globulelor roşii). Le puteţi consuma sub formă de suc, nectar sau ca atare.

Pătrunjelul conţine mai mult fier decât spanacul şi mai multă vitamina C decât portocalele. Fiind bogat în fier şi vitamina C, necesară asimilării fierului, cât şi în alte minerale, pătrunjelul combate drastic anemia şi mineralizează organismul.

Păpădia are şi un conţinut ridicat de minerale, care ajută în tratarea anemiei. Păpădia conţine cu 50% mai mult fier decât o cantitate similară de spanac.

Fructul **Cătinei** reprezintă o întreagă farmacie, fiind un tonifiant general pentru organism. Este recomandat în avitaminoze şi anemii. Cei care au privilegiul să consume sucul proaspăt al acestui fruct, pot bea 1-2 pahare pe zi (se

pune în pahar ¼ suc cătină şi restul se completează cu apă de izvor). Dacă nu găsiţi fructul proaspăt, puteţi măcar folos pulberea de cătină, câte o linguriţă rasă de 3-4 ori pe zi, în cure de câte o lună.

Alte recomandări dietetice:

- ✓ **Apa de tărâţe** şi plante este utilă în cazul anemiilor şi a bolilor nervoase, fiind bogată în vitaminele complexului B Într-un litru de apă se pun 4 linguri de tărâţe, 2 linguri pulbere măceşe şi 2 linguri pulbere cătină, lăsându-se la macerat de seara până dimineaţa, când se strecoară. Se consumă la discreţie, în locul apei.
- ✓ Racz şi colaboratorii au preparat din fructele de **Coacăz negru** medicamentul Rubifer, recomandat în toate cazurile de deficit de fier. (*Constantin Pârvu – Universul plantelor*). Coacăzele negre conţin şi o cantitate însemnată de vitamina C, ce facilitează absorbţia fierului în organism. Consumaţi-le proaspete în salatele de fructe, sub formă de suc sau deshidratate în perioada de iarnă.
- ✓ **Vitamina C** favorizează absorbţia fierului în intestin. Surse: măceşe, pătrunjel, kiwi, coacăze negre, lobodă, ardei, urzici, broccoli, conopidă, varză, portocale, lămâi, grape-fruit, spanac, ridichii, varză, roşii, mazăre, fragi, etc. Nu uitaţi că vitamina C se pierde prin fierbere.
- ✓ Surse bune de **fier**: drojdie de bere, grâu încolţit, soia, susan, polen, lăptişor de matcă, fasole albă, linte, floarea-soarelui, seminţe de dovleac, năut, ovăz, mei, grâu, migdale, spanac, urzică, păpădie (inclusiv rădăcina), curmale, smochine, pere etc.
- ✓ Caisele, piersicile şi prunele, uscate sau proaspete, stafidele, strugurii proaspeţi şi merele (uscate sau proaspete), bananele, spanacul, lăptuca, roşiile, broccoli conţin factori care **favorizează regenerarea hemoglobinei**.
- ✓ Pentru a transforma fierul din organism în hemoglobină este nevoie şi de **cupru**. Printre bunele surse alimentare se numără: grâul, fasolea, nucile, seminţele, prunele uscate.
- ✓ **Drojdia de bere** este foarte bogată în fier şi în vitaminele din complexul B (unele surse vorbesc şi de prezenţa vitaminei B_{12}) şi ajută la asimilarea corectă a mineralelor. Consumaţi timp de 20 de zile în fiecare lună, câte 2-3 linguri de fulgi nutriţionali de drojdie pe zi.
- ✓ **Cura cu germeni de grâu** – se consumă zilnic 3-4 linguri de germeni (în salatele de crudităţi sau alte preparate). Majoritatea germenilor au un conţinut foarte mare de minerale (calciu, magneziu, germaniu, fier, seleniu, crom, zinc, mangan şi multe altele) şi vitamine. Mineralele din germeni sunt chelate, ceea ce înseamnă că se află într-o formă foarte uşor digerabilă şi, deci, mai uşor de absorbit de către organismul uman. Din germenii de grâu puteţi prepara un lapte vegetal gustos. Puneţi în blender o cană de apă caldă, 3 linguri de grâu germinat, 1 lingură de miere, 1 banană (facultativ) şi mixaţi bine 2 minute.
- ✓ **Soia** este un aliment foarte bogat în fier. Mai mult, anumite studii au demonstrat că absorbţia de fier din soia este mai mare ca cea din spanac. Puteţi folosi laptele de soia (care este uşor de preparat acasă).
- ✓ **Cura cu spirulină** – se folosesc de 2 ori pe zi câte 4-5 capsule, vreme de 21 de zile. Valorile de necontestat ale acestui produs se traduc prin creşterea valorilor hemoglobinei, numărului de eritrocite, reechilibrarea distoniilor neurovegetative, suprasolicitării nervoase, efortului intelectual susţinut.
- ✓ **Pulbere de seminţe de Schinduf** – se consumă 1 linguriţă de pulbere de 4-5 ori pe zi. Seminţele de Schinduf au un efect anabolizant puternic (ajută la creşterea forţei şi a masei musculare), stimulează procesele de regenerare din organism, sunt un puternic stimulent neuromuscular, măresc capacitatea de efort, reglează asimilaţia nutrienţilor şi pot fi folosite în subponderalitate, deficienţe de asimilaţie, diferite forme de anemie, atrofie musculară, convalescenţă, anorexie.
- ✓ **Polenul** este o sursă vegetală pură de vitamina B_{12} (*Dr. bioch. Cristina Mateescu – Apiterapia*). De asemenea, păstura. Pentru vegetarieni, cât şi pentru persoanele care au gastrită atrofică sau carenţe ale vitaminei B_{12} este indicat să consume polen, făcând 3-4 cure pe an, de câte 30 de zile. Se administrează 1 linguriţă, de 2 ori pe zi, cu 10 minute înainte de masă. În cazul în care nu ştiţi dacă sunteţi sau nu alergic la polen, pentru început consumaţi 1-2 grăuncioare de polen, apoi măriţi doza treptat până ajungeţi la cea recomandată. Puteţi asocia polenului şi **lăptişorul de matcă** ce exercită o importantă acţiune eritropoietică (de formare a elementelor figurate ale sângelui). Acţiune asemănătoare are şi **mierea de brad**.

Obs.: În capitolul **„Reţete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentaţie crudivoră"** (a doua secţiune a cărţii) veţi găsi o paletă largă de preparate pe care le puteţi folosi în timpul tratamentului, bineînţeles, ţinând cont de indicaţiile şi contraindicaţiile legate de afecţiunea dumneavoastră. Folosiţi, în mod special, reţete ce conţin ingrediente cu potenţial terapeutic pentru afecţiunea de care suferiţi.

Fitoterapie:

- ✓ Ceai din **Ţintaură** şi **Coada-şoricelului** – Amestecaţi plantele în cantităţi egale şi luaţi 2 linguriţe din acest amestec şi puneţi-l într-un vas cu 500 ml apă clocotită. Lăsaţi-l 10 minute, apoi strecuraţi şi adăugaţi 2 linguri tinctură de **Angelică**. Beţi tot ceaiul pe parcursul zilei, cu înghiţituri rare. Îl puteţi îndulci cu miere. Ţintaura este recomandată pentru stimularea poftei de mâncare (la simplu contact cu mucoasa bucală se declanşează imediat creşterea secreţiei gastrice şi a motilităţii stomacului); în plus, ajută la regenerarea sângelui. Coada-şoricelului acţionează asupra măduvei osoase, stimulând reînnoirea sângelui, folosirea ei fiind recomandată în afecţiuni ale măduvei osoase, leucemii, boli ale sângelui. Angelica este bogată în vitamina B_{12} şi acid folic, îmbunătăţind totodată şi circulaţia sanguină.

✓ Pulbere din rădăcină de **Genţiană** (*Gentiana asclepiadea*) – 1 linguriţă rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Genţiana stimulează asimilaţia nutrienţilor fiind utilă în sindraome de malabsorbsorbţie, anemie feriprivă, hipocalcemii şi hipomagnezii.

Alte indicaţii:

✓ **Fricţiunile cu mânuşa rece** stimulează producţia de celule sanguine (roşii şi albe) şi măreşte numărul de anticorpi. Acest procedeu are şi efecte stimulatorii asupra circulaţiei şi este un tonic vaso-motor. Pacientul trebuie să fie încălzit înainte de aplicarea acestui procedeu (mai ales picioarele). Pentru a face o fricţie cu o compresă de tip mânuşă rece, stoarceţi o mânuşă sau o ţesătură din prosop după ce o înmuiaţi în apă rece. Apa rece poate fi în jur de 15 grade C pentru început, scăzând până aproape de 4-5 grade după câteva aplicaţii. Frecaţi tot corpul, fiecare parte a sa pe rând, scurt, câte 8 secunde. Ştergeţi repede şi treceţi mai departe la zona următoare. Nu expuneţi decât zona pe care o fricţionaţi, pentru a evita răcirea.

✓ **Masajul** poate fi foarte folositor în cazurile de anemie. Doctorii Agatha şi Calvin Trash raportează un anumit caz, când „înainte de masaj erau 4,5 milioane globule roşii pe mm^3, şi 6,4 milioane după" (Remedii naturale). Pentru masaj, puteţi folosi uleiul de măsline. Într-un mod special, se insistă asupra masajului regiunii coloanei vertebrale.

Anorexia, atonia digestivă, gastrita hipoacidă

Este bine să ştiţi...

⇨ **Anorexia** este scăderea marcantă sau pierderea apetitului (lipsa poftei de mâncare). Ea poate fi întâlnită la orice vârstă: la sugari, din cauza unor greşeli alimentare, subnutriţie, ieşirii dinţilor, anomaliilor congenitale buco faringiene; la copii mai mari cu rahitism, anemie, boli infecţioase etc.; la adulţi cu ocazia unor boli febrile, boli de rinichi, tuberculoze, cancer, etc.

⇨ O stare prelungită de apetit scăzut sau inexistent poate sugera o tulburare mai serioasă, de tipul mononucleozei infecţioase, artrită reumatoidă, hipertensiune arterială, cancer de stomac, tuberculoză, hepatită sau depresie gravă.

⇨ Consumul constant şi excesiv de **alcool** furnizează atât de multe calorii, încât poate suprima nevoia unei alimentaţii normale. De asemenea, **fumatul** şi **cofeina** pot inhiba apetitul. Eliminaţi aceste droguri pentru că vă ruinează sănătatea.

⇨ **Sedentarismul şi viaţa sub acoperiş** pot determina forme de anorexie, depresie, cât şi multe alte forme maladive. Acest lucru poate fi combătut prin adoptarea unui program zilnic de exerciţii fizice executate în aer liber. Faceţi zilnic plimbări (mai ales în natură), alergări uşoare, cât şi alte exerciţii fizice pentru toate grupele de muşchi. Drumeţiile la munte, o viaţă activă în mijlocul naturii creează poftă de mâncare, încât se spune că „ai mânca şi lemne" de foame. În plus, aerul de munte aduce multă poftă de mâncare.

⇨ **Anxietatea şi depresia** pot produce creşterea apetitului (deşi unele persoane depresive mănâncă mai mult). Odată tratată cauza de bază, apetitul revine de obicei la normal, fără să fi produs probleme. Eliminaţi tristeţea, negativismul, supărările, frica pentru că vă distrug viaţa şi sănătatea. Învăţaţi să vă bucuraţi şi să fiţi mulţumiţi chiar în situaţii dificile. Veţi putea face acest lucru cultivând încrederea în Dumnezeu şi optimismul.

⇨ La copii anorexia apare deseori ca urmare a comportării greşite a părinţilor care le satisfac orice capriciu în legătură cu mâncarea. Mulţi copii şi adulţi nu au poftă de mâncare la masă datorită consumului de alimente (de obicei nesănătoase) între mese. Adoptaţi un program regulat de mese şi decideţi să nu consumaţi nimic între mese. Sucurile digestive vor fi eliberate la timp (chiar cu puţin înainte de sosirea orei de masă), iar organismul va intra într-un bioritm. Organismului dumneavoastră îi place **programul**.

⇨ **O combinaţie cu gust** şi creativitate a alimentelor, o asezonare plăcută va face din acea masă un lucru de invidiat chiar şi pentru regi. Să nu uităm faptul că nu mâncăm doar cu gura, ci şi „cu ochii, nasul şi creierul". Aranjarea plăcută a alimentelor pe masă, o faţă de masă curată, eventual flori pe masă, va face o plăcere şi o bucurie din servirea fiecărei mese. Ce diversitate de culori, forme, mirosuri şi gusturi ne-a apus Creatorul la dispoziţie!

Recomandări de tratament:

✓ **Cura cu suc de urzică şi spanac** – se beau 2 pahare pe zi, înainte cu 30 de minute de masă, în cură de 3 săptămâni. Atât urzica, dar şi spanacul stimulează pofta de mâncare, conţinând *secretină* – un compus care stimulează secreţiile gastrice, intestinale şi pancreatice. Conţinutul bogat în fier al urzicii şi spanacului combat anemia feriprivă.

✓ Consumaţi înainte de masă frunze fragede de **păpădie, rozmarin, cicoare, pătrunjel şi leuştean**. Toate aceste plante stimulează pofta de mâncare şi favorizează digestia.

✓ **Moarea de varză** este un stimulent digestiv puternic şi rapid, mărind apetitul. Se bea înainte de masă o jumătate de pahar de moare de varză, apoi, în timpul mesei, se mai poate lua câte o înghiţitură din acest stimulent digestiv ori de câte ori simţim nevoia.

✓ **Infuzie din Ţintaură:** se pun 2 linguriţe de plantă într-un vas cu 500 ml apă clocotită. Se lasă 10 minute cu capacul acoperit, apoi se filtrează. Se îndulceşte cu miere, după gust. Se beau 2 căni pe zi, cu 30 de minute înainte de mese, iar la fiecare cană se adaugă 1 linguriţă de bitter sudez. Ţintaura este recomandată pentru stimularea poftei de

mâncare (la simplu contact cu mucoasa bucală se declanşează imediat creşterea secreţiei gastrice şi a motilităţii stomacului) şi regenerarea sângelui. Administrarea bitterului declanşează o senzaţie naturală de foame, simultan cu trezirea unui neobişnuit tonus psihic şi a poftei de viaţă.

✓ În cazul absenţei poftei de mâncare la copii se pun 15 picături de **tinctură de Genţiană** într-o linguriţă de miere şi se administrează cu 15 minute înainte de masă. Acest remediu simplu va declanşa prompt o poftă de mâncare sănătoasă. În plus, Genţiana stimulează asimilaţia nutrienţilor.

✓ Foarte eficient este şi **siropul de Pelin**, care se administrează câte 1 linguriţă, de 3 ori pe zi, cu 20 minute înainte de masă. Se face o cură de 2 săptămâni, urmate de 1 săptămână pauză. După aceea se poate relua. Pelinul are efecte puternice de stimulare a activităţii stomacului, ficatului şi peristaltismului intestinal.

Arsuri

Este bine să ştiţi...

✓ **Arsurile** sunt leziuni ale ţesuturilor produse de contactul cu surse de căldură, lichide fierbinţi, raze solare, substanţe chimice (intern sau extern), curentul electric, razele Röntgen. Arsurile se numără printre urgenţele cel mai frecvent întâlnite. Arsurile sunt clasificate în arsuri de gradul întâi (pielea este roşie şi dureroasă), de gradul al doilea (pielea este roşie şi cu băşici) şi de gradul al treilea (sunt lezate toate straturile pielii, inclusiv ţesutul subcutanat, de obicei cu leziuni extinse şi la muşchi şi la alte ţesuturi). Arsurile de gradul patru înseamnă carbonizarea ţesuturilor.

✓ **Razele ultraviolete** reprezintă o parte a spectrului luminii solare care potenţial este cea mai nocivă pentru piele. Oamenii de ştiinţă deosebesc două tipuri: ultravioletele A şi B. Razele ultraviolete B, cu lungime de undă mai scurtă sunt cele mai puternice între orele 10^{00} şi 14^{00} şi sunt cauza celor mai multe arsuri solare. Nu luaţi în glumă arsurile solare. Rămase netratate, ele pot avea ca rezultat o arsură de gradul doi, cu băşici. Persoanele cu piele delicată, cu părul deschis la culoare şi ochii albaştri sunt mai sensibile decât persoanele cu pielea mai închisă. Altitudinile mari permit o expunere mai intensă la razele care ard.

Obs.: Pentru arsurile foarte grave sau care au lezat o suprafaţă mare a corpului este recomandat să ajutaţi victima să fie transportată cât mai repede la spital, la o cameră de urgenţă. Arsurile mari pot antrena complicaţii şi pot ameninţa viaţa victimei.

Recomandări de tratament:

Dietă:

❑ O dietă bazată preponderent pe fructe şi legume crude, seminţe, germeni şi cereale integrale reprezintă un regim dietetic cu o capacitate regenerativă uimitoare. Iată câteva recomandări ce vor ajuta la refacerea rapidă a organismului:

⇨ Produsele bogate în **clorofilă** ajută la accelerarea vindecării. Veţi putea folosi suc de urzică, lucernă, orz verde, pătrunjel.

⇨ Folosiţi alimente bogate **în vitamina A** (sub formă de betacaroten). Această vitamină are un important rol în formarea şi menţinerea celulelor care acoperă pielea. De asemenea, este un factor de protecţie al organismului împotriva infecţiilor, crescând imunitatea. Cele mai bune surse alimentare de betacaroten sunt: morcovii, cătina (şi mai ales uleiul de cătină), spanacul, andivele, avocado, pătrunjelul, pepenele galben, sfecla, roşiile, ardeiul roşu, broccoli, caisele.

⇨ **Vitamina E** este un bun regenerator dermic. Alimente bogate în vitamina E sunt: avocado, broccoli, germenii cerealelor, uleiurile vegetale neprocesate şi nerafinate, fructele oleaginoase (nuci, migdale, alune), lăptuci, spanac, orez brun, seminţe încolţite.

⇨ Consumaţi **seminţe de in** (2-3 linguri pe zi) sau ulei din seminţe de in (1-2 linguri pe zi). Seminţele de in sunt foarte bogate în *acizi graşi omega-3*, cu rol antiinflamator.

⇨ Cura cu **grâu încolţit** accelerează procesele de refacere a pielii după tăieturi sau arsuri, favorizează consolidarea oaselor, ajută la redobândirea rapidă a tonusului fizic şi psihic. Veţi putea consuma 3-4 linguri de grâu germinat pe zi. O cură poate dura 1 lună, iar după o pauză se poate relua.

⇨ **Cura cu spirulină** – se administrează câte 5 capsule sau comprimate de 500 mg, de 2 ori pe zi, în cură 21 de zile. După o pauză se poate relua. Spirulina este foarte bogată în clorofilă şi în alte elemente reconstiuitive pentru corpul uman.

⇨ **Uleiul de cătină** este un produs extrem de bogat în betacaroten, vitamina E şi alte substanţe implicate în refacerea tegumentului şi mucoaselor. Intern, veţi putea administra câte 50 de picături de 2 ori pe zi, luate pe o bucăţică de pâine. Practic, uleiul de cătină consumat intern dublează viteza de vindecare a arsurii sau plăgii.

Recomandări generale pentru faza primară

✓ Răcirea unei arsuri cu **apă** este una dintre cele mai importante măsuri de tratare a marii majorităţi a arsurilor. Puneţi apă rece atâta timp cât este nevoie pentru a face ca durerea să cedeze sau până când zona nu se mai simte fierbinte. În cazul arsurilor grave, adânci sau extinse, nu se va folosi tratamentul cu apă rece, datorită pericolului de a provoca şoc sau hipotermie.

✓ **Daţi victimei să bea multe lichide** (mai ales în cazul arsurilor grave) pentru a preveni deshidratarea.

- În general, arsurile de gradul întâi se vindecă cel mai bine când sunt lăsate **neacoperite** de nici un fel de pansament sau bandaj – dar păstrate curate. Alte arsuri mai profunde au nevoie să fie **bandajate**, dar au nevoie și de perioade în care regiunea afectată trebuie să fie expusă la aer. Oricum, nu este bine ca arsura să fie ținută continuu în mediu umed.
- Pentru început, regiunea afectată trebuie dezinfectată. Acest lucru poate fi făcut folosind **tinctură de Echinacea** – se diluează cu apă în proporție de 1:1 și apoi se spală rana. Va ustura puțin, dar după aceea va fi bine. Echinacea are proprietăți bactericide și va preveni infectarea zonei. Poate fi folosită și **tinctură de muguri de Plop sau tinctură de Propolis**, ce au efecte antiinflamatoare, bactericide, antiiflamatoare și regeneratoare.

Alte indicații:

- În administrația externă, **uleiul de Cătină** este un bun cicatrizant, având un remarcabil efect dermoregenerator, antiinflamator, ușor bactericid, nutritiv. Se aplică direct pe arsură, de două ori pe zi. În 1985 a avut loc un accident de muncă groaznic la combinatul chimic Giurgiu. Accidentul a avut ca rezultat șase persoane cu arsuri de gradul 3 și 4 pe suprafețe de peste 50%. Spitalul de urgențe din București a reușit să ajute trei dintre rănați, dar a restituit spitalului din Giurgiu pe ceilalți trei fără șanse de supraviețuire. S-a apelat rapid la profesorul Universitar I. Brad de la Târgu Mureș, cercetător al Cătinei, fiind transportat de urgență cu ajutorul unui elicopter. Profesorul a adus ulei de Cătină pe care l-a folosit în pansarea rănilor. Rezultatul: Cei trei ingineri nu au mai intrat în blocaj renal în faza următoare și nu au apărut germenii patogeni ai pielii. Cei trei trăiesc și astăzi și au munci de răspundere. (*Ing. Ștefan Manea – Cătina și uleiul de Cătină).*
- **Spray cu propolis** – se pulverizează imediat după arsură. Aplicarea se repetă la interval de 10-15 minute.
- Aplicații externe cu **gel de Aloe** (este una din cele mai eficiente plante). Curățați și răcoriți mai întâi arsura cu apă. Rupeți câțiva centimetri dintr-o frunză mai bătrână, mai de lângă rădăcină, tăiați-o pe lung, stoarceți-i gelul pe arsură și lăsați-l să se usuce. Este cu atât mai eficient cu cât îl folosiți mai repede în arsurile de gradul întâi sau doi. Reaplicați-l de patru până la șase ori.
- **Uleiul de Sunătoare** are proprietăți uimitoare în tratarea arsurilor. De asemenea **uleiul de Mușețel** sau **Gălbenele**. Aplicați direct pe rană un pansament steril îmbibat în uleiul de plante și păstrați-l 1-2 ore.
- O **cataplasmă cu Pătlagină sau Tătăneasă** stimulează restabilirea și regenerarea țesuturilor. Pătlagina, ca și Tătăneasa conține alantoină – o substanță cu efect puternic cicatrizant. Foarte eficientă este rădăcina proaspătă de Tătăneasă care se rade fin și se pune pe un pansament de tifon într-un strat de 1 cm, apoi se aplică direct pe arsură. Se fixează cu o față de tifon și este menținut cel puțin 2 ore. După aplicație plaga are nevoie să mai „respire".
- Iată un alt remediu care a fost deseori folosit cu succes: se bate foarte bine un albuș de ou cu 1 lingură de ulei de măsline și se aplică pe arsură, unde se ține vreme de minimum o oră. Este un remediu foarte bun, la puțin timp după producerea arsurii. Pentru vindecarea rapidă a arsurilor, se consumă și intern ulei de măsline, care este foarte bogat în vitamina E (ajută la regenerarea tegumentelor).
- Aplicații locale cu **oțet de mere și miere de albine**.
- 1 linguriță de **miere polifloră** se combină cu **un cartof crud ras** foarte fin. Se omogenizează și amestecul obținut se aplică pe un pansament de tifon și se aplică direct pe arsură. Se fixează cu o fașă de tifon și se păstrează 2-3 ore. Peste noapte se poate aplica unguent de propolis.
- În cazul arsurilor provocate de soare, pe lângă celelalte remedii generale oferite în acest capitol veți putea aplica **unguent de Mușețel** care a fost amestecată cu 5-6 picături de ulei volatil de Mentă. Aplicația are un efect răcoritor și antiinflamator rapid. Poate fi folosit și **Uleiul de sunătoare**.

Arteriopatii, boli ale vaselor sanguine periferice

Este bine să știți...

⇨ Picioarele reci, lipsa pulsului în zona membrului inferior și mai ales durerea (claudicații) în repaus, cu debut nocturn, conduc spre diagnosticul de **arteriopatie cronică a membrelor inferioare (sindromul de ischemie cronică periferică**), corespunzător unei leziuni la nivelul peretelui arterial, urmată de îngroșarea acestuia și apoi de obstrucția sa completă.

⇨ **Sindromul de ischemie periferică cronică** este de regulă consecința **aterosclerozei**. Într-un stadiu avansat apar ulcerații dureroase ischemice la nivelul picioarelor. Picioarele sunt reci, palide, cianotice (culoare vânătă); pielea este uscată, lucioasă și părul lipsește din acea zonă. Pot aparea modificări ale unghiilor, ulcerații, cangrene. Boala se poate complica prin apariția trombozei sau emboliei (cheaguri), care obstruează arterele periferice. Cauza principală a aterosclerozei este reprezentată de consumul de grăsimi și proteine animale (carne, lapte, ouă), dar și de grăsimi vegetale modificate cum sunt uleiurile rafinate, margarina etc., produsele bogate în colesterol oxidat cum sunt înghețata, brânzeturile, caşcavalul și alte produse asemănătoare care sunt extrem de nocive. La acestea se adaugă consumul de zahăr, tutunul, alcoolul, produsele rafinate, sedentarismul, stresul. Pentru a afla mai multe detalii, studiați capitolul „Ateroscleroza, Arterioscleroza, Hipercolesterolemia".

⇨ Tutunul și alcoolul sunt factori favorizanți, iar uneori cauzali ai afecțiunilor vasculare. Alcoolul perturbă întreaga activitate a aparatului cardiovascular. Dacă sunteți fumător, trebuie obligatoriu să renunțați la fumat. Substanțele

conținute în fumul inhalat de la țigări contractă vasele sanguine din mâini și picioare. Urmarea cea mai „inofensivă" este că mâinile și picioarele dumneavoastră sunt permanent reci, iar circulația sanguină este mult îngreunată. În plus, nicotina lezează partea internă a peretului vascular facilitând procesul aterosclerotic. De asemenea, nicotina face ca organismul să producă o cantitate excedentară de cortizol (hormon al suprarenalelor), care blochează sistemul imunitar și stimulează formarea stenozelor arteriale. În unele cazuri, mai ales la suferinzii de diabet se poate ajunge la cangrenă și amputări. Alegeți între fumat și picioare. Nu uitați, fumatul vă poate ucide!

⇨ În cazul în care aveți probleme cu glicemia vă recomand să studiați cu atenție capitolul „Diabetul".

☙ *Experiențe încurajatoare*

Pentru încurajarea bolnavilor aflați în faze avansate, voi istorisi pe scurt două cazuri „limită", ambele persoane suferind de arterită complicată cu cangrene, cazuri propuse pentru amputare.

Primul caz, un bătrânel de peste 70 de ani avea arterită care se complicase cu o ulcerație profundă (realmente se vedeau oasele piciorului) și extinsă. Fusese deseori la spital și singurul lucru ce i se făcea era o curățare a plăgii de țesuturile moarte, fapt ce îi producea un chin teribil și îl făcea să țipe „de ridica spitalul în picioare" - așa după cum istorisea bătrânelul. În ultimă instanță i s-a spus că infecția s-a extins destul de mult și singurul lucru ce i se mai poate face este doar amputarea piciorului. Bătrânul a ales mai bine să moară acasă, dar fără să-și piardă piciorul. A început tratamentul bazat pe o cură de sucuri și cruditâți și aplicații locale. Timp de un an de zile nu s-a atins de mâncare gătită, ci a mâncat doar „crudiciuni" (fructe și legume crude), cum povestea el ulterior. Fiind un om sărac, a consumat mai mult urzici, varză, mere și ce a mai găsit și el. Spun și acest amănunt pentru că mulți cred că adoptarea unui regim crudivor înseamnă să cheltuiești sume fabuloase, ceea ce nu-i adevărat. Extern a aplicat continuu cataplasme cu argilă pe plaga uriașă, ce au o capacitate cicatrizantă uluitoare, iar apoi rana era curățată cu ceai de tătănească și muștel. A mai folosit și gelul proaspăt de la aloe ce îl aplica pe rană. Noaptea învelea piciorul în frunze de varză. Pentru început, capacitatea energetică a organismului a crescut tot mai mult. Rana a supurat puternic o perioadă bună, eliminându-se cantități mari de materie toxică din organism, ba chiar se părea că și-a mărit dimensiunile. Acest lucru se datora faptului că țesuturile necrozate au fost eliminate. După câteva luni a început procesul de regenerare într-un ritm puternic. Pur și simplu creștea carne, carne fragedă ca de copil. Rana s-a închis deplin, iar omul nostru trăiește și astăzi și muncește cu spor, lăudând pe Dumnezeu care i-a redat bucuria de a trăi.

Un alt caz extrem a fost un bărbat de aproape 50 de ani care avea arterită, la baza afecțiunii lui stând un proces profund de ateroscleroză. Omul nostru fumase mult până în ziua când l-am cunoscut și consumase din belșug carne și grăsimi. Pulsul la picior era aproape de zero, indicând faptul că sângele aproape nu mai circula spre extremități. Țin să vă mai spun că acest om suferise în trecut o operație de by pass datorită obstrucționării (ischemiei) arterelor principale de la picior – adică se încercase implantarea unor vase de sânge prin care să mai poată fi posibilă circulația sanguină spre extremități printr-o deviere. Bineînțeles, nu aceasta este soluția, ci schimbarea stilului de viață. Noile vase transplantate s-au înfundat și acestea, iar țesuturile din regiunea periferică, respectiv laba piciorului (mai ales degetele) au început „să moară", adică să se gangreneze. Medicii i-au spus că singura soluție era amputarea piciorului de deasupra genunchiului.

Când l-am întâlnit pe acest om, zăcea în pat aproape inconștient, slab, cu o barbă mare și răvășită și o privire goală și pierdută, fiind sub influența calmantelor puternice pe care le făcea continuu, cât și datorită durerii puternice ce îl deprima. În cameră mirosea urât, a putred. Am încercat să vorbesc cu acest bolnav, să-l încurajez și să-l motivez a începe un tratament, dar mi-am dat seama că acest bărbat nu avea nicio voință puternică și nici încredere – calități necesare pentru tratamentul pe care trebuia să-l înceapă. În schimb, soția acestuia era prin excelență o luptătoare, o femeie care ținea la el foarte mult și dorea să-l ajute să fie salvat cu orice chip. Această femeie l-a impulsionat continuu și l-a ajutat eroic să facă tratamentul cu o consecvență totală. Cât de mult înseamnă pentru un bolnav suportul familiei sau al unui apropiat! Cât de mulți oameni pier din lipsa suportului moral și a ajutorului necesar!

Gangrena începea să avanseze amenințător, iar degetele de la picioare arătau carbonizate, fiind doar țesut mort. Două degete de la picior realmente i-au căzut în următoarele zile. Situația era tensionată, chiar dramatică. Începuse tratamentul consumând doar sucuri de fructe, legume și verdețuri, împreună cu ceaiuri. Va reuși tratamentul să ajute organismul să se regenereze la timp, să curețe depozitele de colesterol de pe vase pentru ca să fie reluată circulația prin acele vase și astfel regiunea periferică să fie din nou alimentată? Lupta era contra timp.

Trebuie să vă spun că acest bolnav, vreme de 40 de zile, a consumat numai sucuri și ceaiuri. Pentru combaterea durerii a făcut băi călduțe cu decoct concentrat de scoarță de Salcie + scoarță de Stejar + cărbune vegetal. După câteva zile durerile au cedat și nu a mai fost nevoie să facă injecții pentru calmare. Medicinii făceau presiuni chemându-l pentru amputarea piciorului, neoferindu-i nicio alternativă. Procesul de gangrenare care la început avansa cu o rapiditate fantastică, fusese stopat. E adevărat că vârful piciorului, în special degetele, erau carbonizate. I-am sfătuit să ceară nu amputarea piciorului de la genunchi, ci doar eliminarea zonei necrozate, adică amputarea doar a vârfului labei piciorului. Știind că are ateroscleroză avansată, medicii au spus că nu are cum să se vindece în urma unei astfel de operații, urmând ca ulterior să-i fie tăiat piciorul de deasupra genunchiului. La insistențe, au respectat dorința pacientului. În urma operației au rămas surprinși văzând abundența sângelui ce curgea prin artere. Operația s-a închis și s-a vindecat perfect într-un timp scurt. Uluitor, dar adevărat: arterele se curățiseră, iar circulația fusese restabilită. Organismul a răspuns rapid și a lucrat cum doar acesta o poate face, când i-au fost oferite hrana potrivită și condițiile necesare regenerării. Bolnavul a luat în greutate peste 10 kg și realmente a întinerit. Poate să umble fără să fie nevoie de baston sau cârjă pentru că i-au rămas două treimi din laba piciorului ce fusese afectat. În general, arăta bine. Dumnezeu să fie lăudat!

Recomandări de tratament:

Enzimele măresc eficiența sistemului imunitar permițându-i să digere mai ușor celulele bolnave sau moarte, să distrugă tumorile și chisturile, să distrugă depozitele de colesterol, bacteriile și virusurile, îndepărtând din organism orice alt element nedorit, compus din proteine, grăsimi și hidrați de carbon. Știm că enzimele le găsim în „hrana vie" – adică în fructe, legume, cereale și semințe încolțite nesupuse preparării termice, pentru că enzimele mor la o temperatură de peste 45-50 grade C. Consumul de „hrană vie" curăță arterele foarte rapid „topind" plăcile ateromatoase, fluidifică sângele, tonifică peretele vascular, echilibrează tensiunea arterială.

Se va începe tratamentul, printr-o **cură exclusivă de sucuri de fructe și zarzavaturi**. Veți putea consuma zilnic 1,5-2 litri de sucuri plus ceaiuri, tincturi, pulberi de plante. Extern se fac celelalte aplicații recomandate. Iată o listă cu cele mai valoroase sucuri pe care le puteți folosi:

- **Urzică** – 2 pahare/zi. Urzica este bogată în clorofilă – „sângele verde" al plantelor, ce are o structură aproape identică cu cea a globulelor roșii din sângele uman. Pe lângă efectele de reglare a tensiunii arteriale, extractul apos (sucul) de urzică are un efect protector asupra vaselor de sânge, împiedică sclerozarea și rigidizarea acestora. Cei care nu au un blender (sau mixer) pentru obținerea sucului de urzică, vor recurge la macerarea (câteva ore sau de seara până dimineața) urzicilor ce vor fi tăiate mărunt și introduse într-un recipient de sticlă (un borcan). După macerare, se strecoară, iar extractul apos se consumă pe parcursul zilei.
- **Lucernă** (se folosesc vârfuri verzi fragede) – 1-2 pahare/zi. Lucerna conține vitaminele C, K, D, E, provitamina A, toate cu acțiune sinergică (asociată) pentru rezistenta pereților vaselor capilare. Anumite substanțe din **lucernă** îi conferă proprietăți hipocolesterolemiante. Lucerna poate fi combinată cu urzica, orzul verde sau alte verdețuri.
- **Orzul verde** (poate fi folosită și pulberea) – 2 pahare/zi. Orzul verde este foarte bogat în clorofilă, compus care vindecă răni, stimulează refacerea țesuturilor vătămate și inhibă dezvoltarea bacteriilor. Rănile și ulcerațiile superficiale, provocate de operații, osteomielita, tăieturi banale, cât și alte plăgi mai grave pot beneficia de tratamentul cu clorofilă. Terapia cu clorofilă a salvat membre de la amputare.
- **Morcov și sfeclă roșie** – 1-2 pahare pe zi. Ambele sunt bogate în vitamina A, ce ajută la consolidarea vaselor de sânge și sănătatea pielii și a mucoaselor.
- **Pătrunjel** – 1 pahar/zi. Pătrunjelul conține **cumarine,** substanțe care împiedică apariția trombușilor (cheagurilor sanguine). Sucul de pătrunjel acționează ca un puternic diluant al sângelui. Poate fi amestecat cu sucul de urzică, lucernă sau orz.
- **Roșii** – 1-2 pahare/zi. Licopenul, vitamina B_6, vitamina C și alte substanțe conținute de **roșii** ajută la menținerea elasticității și rezistenței vaselor de sânge. La populațiile care consumă frecvent tomate, incidența bolilor vasculare este de 2-3 ori mai redusă.
- **Măceșele** au proprietăți vasodilatatoare arteriale și conțin cea mai mare cantitate de vitamina C (contribuie la scăderea permeabilității capilarelor sanguine). Se folosesc măceșe bine coapte, puțin moi, culese toamna foarte târziu sau chiar după ce dă frigul iarna, până primăvara. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depășească puțin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu, pentru a fi reținuți perișorii. Se adaugă miere după gust. Băutura se păstrează la rece și întuneric, în sticle astupate ermetic. În cazul în care nu aveți decât măceșe uscate, folosiți-le sub formă de macerat (2 linguri de pulbere la 1 cană de apă).
- **Strugure** – 2 pahare/zi. Strugurele este un puternic solvent natural. Țesuturile bolnave și degenerările grase, toate formele de materie morbidă par să se fragmenteze în particule minuscule și să fie aruncate în fluidul sanguin pentru a fi trimise la organele de eliminare. Strugurii (mai ales cei roșii) conțin în cojile lor o substanță numită resveratrol care are un efect anticoagulant asupra sângelui și antisclerotic. Consumați din belșug struguri sau faceți o cură cu struguri.
- **Afinul** (fructe, frunze) este mai eficient decât alte flavonoide (cunoscute sub denumirea colectivă de vitamina P) în lupta împotriva ruperii pereților capilarelor. Folosiți fructe proaspete când aveți ocazia sau extract glicerohidroalcooloic de Afin, 1 doză de 1,5 ml, de 3 ori pe zi.
- **Coacăz negru** - fructele contin rutin, taninuri, vitamina C (colaborează cu vitamina P), pectine, toate acționând sinergic pentru tonifierea peretului vascular, stimularea unei bune circulații. Puteți consuma fructe proaspete sau sub formă de extract.

Alte recomandări dietetice:

- În continuare ***cura de sucuri și crudități***, timp de 3 luni sau chiar și mai mult în cazul existenței complicațiilor sub forma unor plăgi gangrenate (6-12 luni). Se introduc treptat în alimentație salatele de crudități, instituindu-se un program de 2-3 mese pe zi, regulate, fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc înainte de fiecare masă, cu 30 de minute. Se recomandă suc de varză, orz verde, urzică, măceșe, strugure etc. În această perioadă se pot consuma fulgi de cereale, grâu încolțit, semințe de dovleac, floarea-soarelui, susan, migdale etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeași masă.
- **Vitamina E** atenuează claudicația intermitentă și fluxul sanguin scăzut în arterele picioarelor. Surse alimentare bune sunt: fructele oleaginoase (nuci, alune și migdale), avocado, broccoli, cătina, germenii cerealelor, uleiurile vegetale neprocesate și nerafinate, lăptucile, spanacul, orezul brun, semințele încolțite.
- **Vitamina C** este întăritor al pereților vasculari și acționează ca un puternic antioxidat, combătând fenomenele degenerative din organism. Consumați alimente bogate în vitamina C: măceșe, pătrunjel, kiwi, coacăze negre, lobodă, ardei, urzici, broccoli, conopidă, varză, portocale, lămâi, grape-fruit, spanac, ridichii, varză, roșii, mazăr

- ✓ Pregătiți un **preparat** compus dintr-o linguriță de pulbere de **Cătină**, una de **Măceșe**, una de **polen** și una de **miere**. Se iau 4-5 linguriţe pe zi din această combinație. Persoane care au avut fragilitate capilară pronunțată au eliminat acest neajuns după două luni de tratament cu acest preparat. De asemenea, pacienții care aveau sechele după accidente vasculare s-au recuperat foarte rapid cu ajutorul acestui remediu. Polenul conține un aminoacid numit **rutină,** care are un efect de tonifiere a vaselor de sânge. Măceșul este cea mai bogată plantă în vitamina C din flora europeană, care întăreşte rezistența peretelui vascular pentru a nu se rupe. Cătina este, de asemenea, foarte bogată în vitamina C și un tonifiant al vaselor periferice.
- ✓ **Uleiul de cătină** este extrem de bogat în betacaroten, vitamina E, vitamina C – toate acestea acționând sinergic pentru refacerea vaselor de sânge și a tegumentului (în cazul distrugerii acestuia). Luați pe o bucată de pâine, câte 50 de picături, de 2 ori pe zi, în cură de 30 de zile. După o pauză se poate relua.
- ✓ Proantocianidinele (se găsesc în afine, coacăze, cireșe) sunt folosite pentru tratarea bolilor de piele și ale vaselor de sânge. Afinele combat fragilitatea vasculară.
- ✓ **Proantocianidina din semințele de struguri** are efecte benefice în tratarea varicelor, în refacerea vaselor și în prevenirea și tratarea arteriosclerozei. Puteți folosi extract din semințe de struguri, câte 4 picături, de 3 ori pe zi.
- ✓ Anumite substanțe conținute în **semințele de Floarea-soarelui** au efecte de consolidare, de menținere a elasticității și a permeabilității vaselor de sânge. Persoanele care au asemenea probleme este bine să introducă semințele de floarea-soarelui neprăjite în consum.
- ✓ Nu aruncați cojile de la portocale, lămâi, grape-fruit, deoarece atât partea colorată, cât și cea albă conțin **vitamina P și flavonoide** care măresc rezistența pereților vaselor capilare și a întregului țesut conjunctiv din organism.
- ✓ Licopenul, vitamina B_6, vitamina C și alte substanțe conținute de **roșii** ajută la menținerea elasticității și rezistenței vaselor de sânge. La populațiile care consumă frecvent tomate, incidența bolilor vasculare este de 2-3 ori mai redusă.
- ✓ **Alcina** – un extract din usturoi, care are capacitatea de a reduce nivelul de colesterol negativ. Usturoiul conține și niște substanțe numite **sufide** care au capacitatea de a scădea tensiunea arterială și a preveni formarea de cheaguri (trombuși). Consumul de usturoi poate ușura o claudicație intermitentă. Consumați cât de des usturoi.
- ✓ **Pătrunjelul și citricele** conțin o grupă de substanțe numite **cumarine** care împiedică apariția trombușilor (cheagurilor sanguine). Consumați aceste alimente din belșug.
- ✓ **Ceapa** previne formarea de cheaguri, fluidifică sângele și ajută la reglarea tensiunii arteriale. Folosiți-o din belșug în alimentație.
- ✓ Consumați pulbere de **semințe de In** (3 linguriţe zilnic) sau **ulei de In** (2 linguri zilnic). Semințele de in sunt o sursă alimentară bogată de acizi grași omega-3, care au efecte pozitive în combaterea procesului aterosclerotic și sunt un diluant natural al sângelui împiedicând formarea cheagurilor de sânge.
- ✓ Consumați **salată de Leurdă** - frunzele acestei plante de pădure, de un verde închis și mirosind puternic a usturoi, au un extraordinar efect reglator asupra unor procese de producere a elementelor figurate ale sângelui. Se consumă sub forma de salată, asezonată cu mult pătrunjel tăiat fin și suc de lămâie, în cure de 2-3 săptămâni.
- ✓ Un studiu din China a descoperit că **hrișca** reduce atât colesterolul total cât și colesterolul LDL; în același timp, ea a redus raportul colesterolului total față de HDL. **Hrișca** este o cereală extrem de bogată în rutină, o substanță care ajută la consolidarea vaselor de sânge. Hrișca se poate consuma crudă, după ce se înmoaie înainte de folosire în apă 2-3 ore. Se poate combina cu lapte vegetal, sucuri de fructe (în locul fulgilor de cereale), câte 6-7 linguri pe zi.
- ✓ Singurul ulei ce se va consuma în timpul curei este cel de **măsline extravirgin** și cel de **semințe in**, care este foarte bogat în acizi grași omega-3, cu rol antiinflamator.
- ✓ Se consumă pâine de casă, obținută din făină integrală.

Obs: În capitolul **„Rețete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentație crudivoră"** (a doua secțiune a cărții) veți găsi o paletă largă de preparate pe care le puteți folosi în timpul tratamentului, bineînțeles, ținând cont de indicațiile și contraindicațiile legate de afecțiunea dumneavoastră. Folosiți, în mod special, rețete ce conțin ingrediente cu potențial terapeutic pentru afecțiunea de care suferiți.

Fitoterapie:

- ✓ **Pulbere de Ginkgo biloba** (frunze) și **Păducel** (flori și fructe) – se administrează sublingual 1 linguriță de pulbere (încercați să păstrați pulberea 10 minute sub limbă, apoi înghițiți-o cu puțină apă), de 4 ori pe zi, în cură de 3 luni. Durerile de picioare cauzate de un flux sanguin redus prin arterele periferice, numite claudicații intermitente sunt combătute prin folosirea frunzelor de Ginkgo biloba. Acesta stimulează circulația periferică. O altă acțiune constatată este inhibarea agregării trombocitelor (prevenind formarea de cheaguri). Florile și fructe de Păducel ajută la restabilirea circulației periferice deficitare.
- ✓ **Tinctură de Leurdă** - Se administrează câte 1 linguriță de tinctură diluată în jumătate de pahar de apă, de 3-4 ori pe zi, în cure de minimum trei săptămâni. Dintre plantele medicinale din flora europeană, leurda are printre cele mai puternice efecte fluidifiante sanguine și antiagregante plachetare (combate formarea cheagurilor de sânge). Leurda conține adenozină, o substanță care are un rol esențial în reducerea colesterolului, în împiedicarea formării trombilor (cheagurilor) și în scăderea tensiunii arteriale.
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic din muguri de Plop negru** - 1 doză de 1,5 ml, de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale, timp de 3-4 luni. Înainte de folosire, extractul se diluează cu puțină apă. Preparatul astfel diluat se agită, se sorbe lent și se ține cât mai mult în gură pentru favorizarea absorbției prin mucoasa bucală. Este un remediu de elecție pentru tratamentul arteriopatiilor. Reduce spasmul la nivelul arterelor membrelor inferioare,

favorizează circulația colaterală de compensare, împiedică apariția tulburărilor distrofice și a complicațiilor ce urmează ischemiei cronice.

- **Extract glicerohidroalcoolic din muguri de Castan sălbatic** - se administrează 1 doză de 1,5 ml, de 2 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă, în cură de 3 luni. Are efecte antiinflamatoare și de tonifiere a vaselor sanguine, fiind util în stază venoasă, tromboflebite, hemoroizi, fragilitate capilară.

Alte indicații:

- **Cura cu suc de Lămâie are o eficiență deosebită**. Bioflavonoizii **rutina** și **hesperidina**, în combinație cu **vitamina C**, fac din lămâie un tonic vascular și un stimulent al sistemului imunitar. Citricele conțin o grupă de substanțe numite **cumarine**, adevărați diluanți naturali ai sângelui care împiedică apariția trombușilor (cheagurilor).Se consumă în prima zi sucul de la o lămâie. Se crește doza zilnic cu câte o lămâie până se ajunge la șapte lămâi pe zi. Din ziua a opta, se scade doza cu câte 1 lămâie pe zi, până se ajunge la 1 lămâie pe zi. Se practică deci, 14 zile, iar după o pauză de două săptămâni, se poate relua. Sucul de lămâie se va consuma cu paiul! Dacă pacientul este subponderal va consuma doar sucul de la 2 lămâi pe zi, vreme de 4 săptămâni.
- **Se combină într-**un vas 100 ml **tinctură de Usturoi** cu aceeași cantitate de **tinctură de Propolis** și cu 500 grame de **miere**. Se administrează din acest amestec de 3-4 ori pe zi, câte o jumătate de linguriță, pe stomacul gol, vreme de 3 luni. Preparatul este contraindicat bolnavilor de diabet. **Usturoiul combate spasmele vasculare, formarea de cheaguri și tonifică peretele vascular. Propolisul** conține flavonoizi puternic biostimulatori, reduc fragilitatea și permeabilitatea capilarelor, previn ateroscleroza, ameliorează calitatea colagenului din peretele vascular.
- Dimineața, efectuați un **masaj la nivelul membrelor inferioare de jos** (vârful degetelor și fiecare deget în parte) în sus, depășind genunchiul. Se folosește o cremă care are la bază **rășină de conifere și ceară de albine**. După masaj trebuie să faceți o plimbare de 1-2 km. Faceți pauze, dacă vă doare.
- **Băi călduțe** (nu fierbinți!) ale picioarelor cu ceai din **scoarță de Salcie și Țelină** (frunze și rădăcină). Scoarța de Salcie se fierbe 5 minute, apoi introduce Țelina, se pune capacul și se oprește focul. Se lasă 15 minute la infuzat. Scoarța de Salcie combate durerile, iar țelina ajută la accelerarea circulației sângelui. Băile se fac o dată pe zi, de preferință seara, vreme de 10 minute.
- **Comprese** aplicate pe regiunea membrului inferior cu **decoct sau tinctură din rădăcină de Tătăneasă**. Tătăneasa are efect antiinflamator, analgezic și cicatrizant. Pot fi folositoare și cataplasmele din rădăcină proaspătă de Tătăneasă (se răzuiește fin rădăcina și se leagă folosind o fașă).
- **Comprese cu oțet de mere, dimineața și seara.** Oțetul de mere are proprietăți astringente și conține flavonoide care pot reduce umflarea și inflamarea vaselor sanguine.

Obs.: În cazul apariției unor gangrene, folosiți aplicațiile locale pentru cicatrizarea plăgii indicate în articolul „Ulcerul varicos".

Exerciții fizice și alte indicații:

- Faceți cât mai multă mișcare, de preferat în aer liber, sub formă de plimbări.
- Evitați poziția picior peste picior și poziția pe vine sau călcâie și perioadele lungi de stat jos cât și perioadele lungi de stat în picioare. Mișcați degetele de la picioare și rotiți gleznele în timp ce stați în picioare sau pe scaun.
- Mergeți pe jos zilnic, în ritm vioi 1,5 -2 ore. În cazul în care apar durerile, mai faceți pauze. Mersul pe jos sau pe bicicletă este foarte indicat.
- Alergatul dimineața cu picioarele goale prin iarba plină de rouă timp de cel puțin 15 minute zilnic este o mare binefacere, ducând la ameliorarea arteritei, ca și mersul timp de câteva minute pe pietrele din apa rece a râurilor de munte.
- Ridicarea pe vârfuri de mai multe ori pe zi este un alt exercițiu benefic.
- Atenție la tăiatul unghiilor și la lovituri! Evitați cu atenție traumatismele sau leziunile de orice fel! Este foarte importantă o igienă riguroasă a piciorului. Purtați pantofi comozi, care să nu vă strângă.
- Evitați șosetele strâmte, cingătorile, jartierele, încălțăminte înaltă sau strâmtă.
- Perioadele de odihnă din timpul zilei să fie combinate cu ridicarea picioarelor cu 15 cm mai sus decât inima.
- Evitați expunerea prelungită la soare și apa fierbinte.

Ateroscleroza, Arterioscleroza, Hipercolesterolemia

Este bine să știți...

⇨ **Bolile cardiovasculare** pretind viețile la aproape unu din doi oameni din SUA. Dar există vești bune. Factorul major aproape în toate aceste boli este ateroscleroza - și ateroscleroza este o condiție pe care știința medicală a demonstrat-o ca fiind ***prevenibilă, tratabilă și chiar reversibilă***.

⇨ Noi toți ne naștem cu artere curate și flexibile care ar trebui să rămână astfel toată viața. Cu toate acestea, arterele multora dintre noi sunt îmbâcsite și se înfundă cu grăsimi, colesterol și calciu – amestec ce rigidizează și, în cele din urmă, astupă aproape complet lumenul arterial, strangulând aportul de oxigen și nutrienți.

⇨ Ateroscleroza este considerată o **boală degenerativă**, însă s-a descoperit recent că pot apărea urme de grăsimi în arterele principale ale corpului, în primii ani de viață. Unii cercetători cred că aceasta se datorează **hrănirii copiilor nou-născuți cu lapte de vacă** (ce conține colesterol oxidat), în loc să fie hrăniți cu laptele mamei.

⇨ **Ateroscleroza timpurie** este prezentă la 20 de ani. Acest fapt este comun în națiunile de vest (și alte națiuni care adoptă acest stil de viață, inclusiv România). De fapt, ateroscleroza poate fi prezentă și la 10-15 ani. Iar când o persoană atinge 20 de ani, dungile de grăsime pot fi așa de proeminente încât sunt foarte vizibile atunci când artera este secționată. Dacă stilul de viață nesănătos continuă, pe la vârsta de 30 de ani plăcile devin din ce în ce mai pronunțate. La 40 de ani nu este neobișnuit faptul de a avea un blocaj semnificativ al arterelor, ce reduce diametrul arterei la mai mult de jumătate. Chiar și la acest stadiu, efectele în cursul celor 30 de ani de ateroscleroză vor fi „liniștite". Cei mai mulți indivizi **nu vor avea nici un simptom**, până când pot avea primul atac de angină pectorală sau infarct.

⇨ La sfârșitul războiului american împotriva Coreei de Nord, în publicația Journal of the American Medical Association a fost raportat un studiu științific în care cercetătorii medicali examinaseră inimile a 300 de bărbați uciși în acțiunile din Coreea. Soldații aceștia, cu o medie de vârstă de 22 de ani, nu fuseseră niciodată diagnosticați cu vreo boală de inimă. La disecție însă, cercetătorii au descoperit dovezi șocante ale bolii într-un număr foarte mare de cazuri. 77,3% din inimile pe care le-au examinat aveau „dovezi evidente" ale existenței bolii de inimă. Acest studiu a demonstrat cu claritate că boala de inimă se dezvoltă pe parcursul întregii vieți, ea fiind tot mai răspândită printre tineri.

⇨ Dacă simptomele încep să apară, ele pot să fie vagi sau „atipice" sau clasic fiind numite „Angina pectorală", aceasta fiind primul simptom în progresul către atacul de cord. Angina pectorală se referă la durerile din piept în timpul exercițiului sau în urma unei emoții severe de stres care este adesea descrisă ca o greutate, presiune sau o densitate centrată în mijlocul sau partea stângă a pieptului. Durerea poate traversa până la gât sau obraz ori poate să coboare spre braț. Uneori pot apărea dureri în zona stomacului sau la spate. O masă copioasă sau vremea rece de asemenea pot precipita durerea. Simptomul durerii este cauzat de cantitatea insuficientă de sânge către mușchiul inimii, referindu-se la aceasta în ilustrație ca fiind „Insuficiență coronariană".

⇨ În afara atacurilor de **angină pectorală** și a **infarctului miocardic** există multe alte boli sau stări legate de ateroscleroză care nu cauzează moartea, dar vor răpi din calitatea vieții, permițând ca individul afectat să trăiască diferitele grade ale mizeriei. De exemplu, **impotența** la bărbați, **dureri ale piciorului în timpul mersului, șchiopătări și gangrena** care pot rezulta din ateroscleroza arterelor femurale din coapse și arterele posterioare ale tibiei în partea de jos a piciorului și gleznei. Când ateroscleroza afectează arterele inimii și creierului, arterele periferice care alimentează picioarele și mâinile deseori sunt și ele îngustate. Gangrena poate duce la otrăvirea sângelui și la moarte dacă realizarea amputării nu va fi promptă.

⇨ **Colesterolul** este o grăsime albă și ceroasă, fabricată în corpurile noastre și intră în structura pereților celulari și la prelucrarea unor hormoni. În cantități rezonabile, el este esențial vieții. Totuși prea mult colesterol în fluxul sanguin (numit „colesterol seric") poate contribui la ateroscleroză. Din acest motiv nivelele mari de colesterol din sânge corelează cu ratele crescute de deces ale bolilor de inimă.

⇨ Este de primă importanță să recunoaștem faptul că ficatul nostru fabrică mai mult decât suficient colesterol pentru toate funcțiile corpului nostru. Din acest motiv, noi NU avem nevoie să consumăm **colesterol exogen**. Cu alte cuvinte, colesterolul nu este deloc necesar în dieta umană. Organismul nostru este înzestrat cu un mecanism extrem de sensibil de feedback, prin care ficatul este informat dacă și când să-și mărească sau să-și limiteze producția de colesterol. Dacă doriți să aveți cel mai mic risc al bolilor de inimă este indicat ca valorile colesterolului să fie de 100+ vârsta pe care o aveți mg/dl (sau chiar mai mică). Valoarea de 200 mg/dl nu este suficientă să vă protejeze.

⇨ **Fructele, zarzavaturile, cerealele și nucile** nu conțin deloc colesterol. Dacă alimentele provin în exclusivitate din produsele vegetale, atunci acestea sunt lipsite de colesterol. Pe de altă parte, dacă alimentele vin de la un animal, acestea aproape întotdeauna conțin colesterol.

⇨ **Cele mai bogate alimente în colesterol** sunt: creierul (2.300 mg colesterol la 100 g produs), gălbenușul de ou (1.500 mg colesterol la 100 g produs), ficatul (360 mg colesterol la 100 g produs), grăsimile din carne (300 mg colesterol la 100 g produs), untul (250 mg colesterol la 100 g produs), brânzeturi grase, mezelurile, smântâna, laptele.

⇨ Unul din cele mai mari **mituri** este că „puiul, curcanul și peștele coboară nivelul de colesterol al unei persoane". Aceste alimente de fapt ridică nivelul de colesterol al unei persoane, dar ele îl cresc mai puțin decât o face carnea roșie. Drept rezultat, colesterolul unei persoane poate coborî atunci când se renunță la carnea roșie, dar se substituie cu pește și pui. Însă scăderea în nivelul colesterolului are loc datorită faptului că puiul, curcanul și peștele cresc nivelul colesterolului unei persoane mai puțin decât carnea roșie, nu fiindcă ele au un efect de reducere al colesterolului.

⇨ Colesterolul expus la atmosferă pentru o perioadă de timp tinde să se combine cu oxigenul din aer, producând ceea ce se numește **„colesterol oxidat"**. Acest compus poate deveni cel mai important factor dietetic care influențează riscul bolilor de inimă. Mai mult, consumul de colesterol oxidat poate crește nivelele de colesterol din sânge mai mult decât simplul colesterol. Anumite studii au dovedit că „produsele oxidate" au fost așa de toxice încât ele au distrus celulele peretelui interior ale arterelor în mai puțin de 24 de ore. Distrugerea celulelor din interiorul arterelor este unul din factorii principali care accelerează clădirea colesterolului în procesul aterosclerozei. Cea mai vătămătoare combinație dintre produsele cu colesterol oxidat s-a dovedit a fi crema în care erau combinate ouăle, laptele și zahărul. Înghețata (care conține această combinație) este considerată a fi cel mai sclerogen produs. Clătitele conținând ouă și praf de lapte sunt la fel de dăunătoare precum crema. Al treilea din cele mai periculoase articole este brânza de Parmesan; acesta s-a dovedit a fi la fel de vătămătoare precum untura.

⇨ În procesul de deshidratare sau solidificare gradul de saturație al unei grăsimi crește, deci grăsimile sau uleiurile „parțial solidificate" conțin mai mulți acizi grași saturați. Ca urmare, grăsimile saturate vă măresc nivelul colesterolului

în sânge, mai mult decât dacă a-ți ingera colesterol pur. **Uleiurile** sunt alimente foarte concentrate. De aceea, chiar cele mai sănătoase uleiuri trebuie consumate în cantități mici.

⇒ **Excesul de grăsime** crește vâscozitatea și aderența sângelui, încetinind circulația și ducând la alipirea globulelor roșii una de alta, întocmai ca monedele într-un fișic. O dietă săracă în grăsimi va ameliora vâscozitatea sângelui aducând beneficii deosebite în bolile ca: hipertensiunea arterială, ateroscleroza și arterioscleroza, venele varicoase, hemoroizi, tromboze venoase și alte boli cardiovasculare.

⇒ **Procesul de hidrogenare** (folosit în cazul margarinei și al altor grăsimi vegetale) alterează unele grăsimi din uleiul vegetal prin modificarea formei microscopice a moleculelor de grăsime. Normal, acizii grași se găsesc în natură în forma numită „cis", care se referă la aparența tridimensională a moleculelor. Procesul de hidrogenare modifică unele din aceste molecule în forma „**trans**". Acizii grași „trans", spre deosebire de corespondenții lor „cis", cresc în mod semnificativ colesterolul seric și LDL, chiar dacă ei sunt polinesaturați. Această creștere a colesterolului corelează cu efectul margarinei asupra riscului bolilor de inimă, măsurat într-un studiu de 8 ani al Universității Harvard. Conform afirmațiilor doctorului A. I. Fleishman în American Journal of Clinical Nutrition, margarina crește riscul ca un cheag de sânge să blocheze o arteră (tromboză). Înlocuiți margarina și untul cu unt obținut din alune sau migdale (sau alte semințe) și ulei de măsline.

⇒ **Grăsimile saturate și colesterolul alimentar** cresc colesterolul sanguin, deși acești nutrienți nu sunt la fel de eficace în a face acest lucru așa cum o fac proteinele animale. Relațiile dintre proteine și colesterol au fost publicate în literatura medicală de mai bine de 20 de ani, dar cea mai mare parte a fost în mod întristător neglijată. Un corp de cercetare extensiv au stabilit acum că acest colesterol seric este extrem de dependent de tipul de proteine consumat. Doar proteinele animale (chiar și laptele degresat) vor crește nivelele de colesterol din sânge, în timp ce proteinele din plante vor reduce colesterolul. De fapt, mulți oameni care sunt pe diferite diete de sănătate pentru inimă vor fi incapabili să reducă suficient colesterolul lor până când nu elimină total proteinele animale din dietele lor. Cercetarea a arătat că trecând de la o dietă redusă în grăsime saturată, redusă în colesterol folosindu-se proteina de soia ca substituent al laptelui poate scădea nivelele de colesterol cam 60-80 mg/dl în cel puțin trei săptămâni.

⇒ Cu cât se consumă mai multă **proteină de origine animală**, cu atât este mai mare incidența bolii de inimă. În plus, zeci de studii experimentale arată că alimentarea șobolanilor, a iepurilor și porcilor cu proteine animală (de ex., cazeină) crește foarte mult nivelul colesterolului, în timp ce proteinele de origine vegetală (de ex., proteina din soia) scad în mod dramatic nivelurile colesterolului. Studiile pe oameni nu numai că reflectă aceste descoperiri, dar arată și că alimentația cu proteine de origine vegetală are chiar o putere mai mare de a reduce nivelul de colesterol decât o are reducerea aportului de grăsimi sau colesterol.

⇒ **Prezența excesivă în sânge a insulinei** declanșează obturarea arterelor stimulând creșterea celulelor, a mușchiului neted din pereții acestora. O asemenea proliferare a celulelor are un rol important în accelerarea aterosclerozei, formând plăci lipidice, îngustând arterele și obstrucționând fluxul sanguin. În plus, insulina interferează cu sistemul coagulant stimulând niveluri crescute de inhibitori ai activatorului de plasminogen. Astfel, un cheag se poate forma mai ușor, blocând artera. Insulina stimulează producerea de către ficat, a colesterolului nociv LDL, cel care se lipește de pereții arterelor. Fără îndoială, insulina în exces este principala cauză a creșterii trigliceridelor, mărind dramatic riscul de boli de inimă.

⇒ Când **colesterolul HDL** (lipoproteine de înaltă densitate sau colesterol „bun") este ridicat, acesta extrage colesterolul rău de pe artere și le protejează de vătămare. Nivelele mari de HDL pot chiar să ducă la involuția și tratarea bolile arterelor coronariene. Cum putem ridica nivelele de HDL? **Exercițiul fizic** s-a dovedit să ridice HDL-ul. Exercițiul care ridică acest colesterol HDL nu este acela dur cu greutățile (culturismul), ci mai degrabă de genul aerobic, cel care urcă ratele inimii și necesită mișcări ritmice ale corpului și respirație profundă. Mai mult exercițiu aerobic a obținut nivele mai mari de HDL. Datorită acestui rol al exercițiului de ridicare a HDL-ului și astfel de reducere a aterosclerozei, exercițiile ușoare ar trebui considerate ca un factor de risc independent pentru dezvoltarea bolilor de inimă. Veștile bune sunt că, dacă nu sunteți într-o formă bună acum și vă faceți un program regulat de exerciții fizice, cercetările indică faptul că puteți astfel să reduceți riscul bolilor de inimă cu 50%.

⇒ Când indivizii încetează să **fumeze**, ca rezultat, de obicei are loc o creștere semnificativă a HDL-ului (colesterolul „bun"). Pierderea în greutate de asemenea poate contribui la creșterea HDL-ului. Alimentele care conțin lecitină, ginsengul, usturoiul, ceapa, cromul, vitamina C și vitamina E - toate pot să crească HDL-ul.

⇒ **Fibrele solubile** în apă sunt în special implicate în reducerea colesterolului. Fructele, zarzavaturile, nucile, cerealele, și legumele - toate în starea lor naturală și nerafinate, sunt cele 5 grupuri alimentare principale care conțin această fibră ce reduce colesterolul. **Tărâțele de ovăz și pectinele** fructelor reprezintă astfel de exemple. Acești compuși realizează această lucrare prin faptul că se leagă de colesterol și de acizii biliari (excretați de către ficat) în intestinul subțire, prevenind astfel absorbția lor. Nu uitați că produsele animaliere (carne, lapte, ouă și brânză) nu conțin deloc fibră.

⇒ Trei cercetători și medici cardiologi de renume, dr. Bill Castelli, dr. Bill Roberts și dr. Caldwell Esselltyn Jr. au afirmat că în îndelungatele lor cariere medicale **nu au văzut niciodată vreun deces prin boală de inimă la pacienții lor cu nivel al colesterolului sanguin sub 150 mg/dL**. Alimentele de origine animală au fost corelate cu un nivel de colesterol mai mare, în timp ce, aproape fără nicio excepție, nutrienții din alimentele de origine vegetală au fost asociați cu niveluri reduse ale colesterolului sanguin.

⇒ **Trigliceridele** (un compus care este alcătuit din lanțuri din trei acizi grași) reprezintă forma principală de transport a grăsimilor în fluxul sanguin. Cantitățile mari de trigliceride reprezintă un factor de risc pentru bolile de inimă. Cu cât trigliceridele unei persoane sunt mai mari, cu atât HDL-ul (colesterolul „bun") tinde să fie mai mic. Mulți oameni cu trigliceridele ridicate sunt supraponderali. Slăbirea până la greutatea ideală poate aduce trigliceridele cuiva la nivelul

normal (mai puțin de 150 mg/dl). Un alt pas este exercițiul fizic ce ridică, de asemenea HDL-ul. Al treilea pas care trebuie făcut este consumul redus de grăsime, cele mai multe lipide din dieta noastră fiind trigliceride. Zahărul ridică trigliceridele. Dacă doriți să coborâți trigliceridele la normal trebuie să evitați în mod special zahărul rafinat și produsele care-l conțin. În plus, reducerea nivelul stresului, oprirea fumatului și a consumului de alcool pot coborî trigliceridele. (*Neil Nedley, M.D. – Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style*)

⇨ Ateroscleroza gravă a triplat **riscul declinului funcționării mintale** (percepție, gândire, raționament, memorie, viteza proceselor mintale). Cele mai dezastroase sunt presiunea sistolică ridicată, fibrilația atrială (puls neregulat), grosimea mai mare a pereților arterei aorte, insuficiență cardiacă congestivă și atacurile cerebrale.

Recomandări de tratament:

Dietă:

„Schimbarea dietei, nu a medicamentelor, ar trebui să fie primul tratament pentru cei care au colesterolul mărit." Dr. Dean Ornish, Universitatea California, San Francisco.

„Dacă noi – adică, societatea – am trece la o alimentație vegetariană, ateroscleroza arterelor coronare, responsabilă pentru majoritatea bolilor de inimă, ar dispărea." Dr. William Roberts, redactor-șef al Jurnalului American de Cardiologie.

⇨ Enzimele măresc eficiența sistemului imunitar permițându-i să digere mai ușor celulele bolnave sau moarte, să elimine tumorile și chisturile, să distrugă depozitele de colesterol, bacteriile și virusurile, îndepărtând din organism orice alt element nedorit, compus din proteine, grăsimi și hidrați de carbon. Știm că enzimele le găsim în „hrana vie" – adică în fructe, legume, cereale și semințe încolțite nesupuse preparării termice, pentru că enzimele mor la o temperatură de peste 45-50 grade C. Consumul de „hrană vie" curăță arterele foarte rapid „topind" plăcile ateromatoase, fluidifică sângele, echilibrează tensiunea arterială și tonifică mușchiul cardiac.

⇨ Se recomandă adoptarea **unei diete strict vegetariene, cu foarte multe crudități**. Ar aduce rezultate deosebite **o cură exclusivă de crudități (sucuri și salate) vreme de 3-6 luni**. Este benefic un program regulat de mese. Două mese pe zi este cel mai bun program și nimic între mese, iar ultima masă ar fi ideal să nu fie după orele 15. Înainte cu 30 de minute de fiecare masă se va consuma un pahar de suc (urzică, păpădie, leurdă, pătrunjel, orz verde, lămâie, grape-fruit, țelină, roșie, fructe de sezon, etc.). Se pot consuma fulgi și germeni de cereale (mai ales fulgi de ovăz) și cantități mici din semințe și oleaginoase: nuci, migdale, semințe de floarea-soarelui, susan și dovleac (nepreparate termic).

- ✓ **Alimente cu un efect benefic**: ardei, afine, cătină, ceapă, căpșuni, coacăze, cireșe, grape-fruit, fasole verde, hrișcă, lămâie, leurdă, lucernă de cultură (vârfuri proaspete sub formă de suc), in, măceșe, măsline (ulei), orz verde, ovăz verde, păpădie, pătlăgele roșii, pătrunjel, prune, sparanghel, țelină, urzică, usturoi, vișine.
- ✓ **Cura internă cu cărbune vegetal** – 1 linguriță cu vârf de pulbere de cărbune vegetal la un pahar de apă de izvor. Se amestecă bine și se consumă ca atare, o dată pe zi, vreme de 21 de zile. Cărbunele vegetal poate scădea nivelul colesterolului din sânge, ajută la reglarea glicemiei și este un puternic absorbant al toxinelor și gazelor din organism.
- ✓ Pe lângă efectele de reglare a tensiunii arteriale, extractul apos (sucul) de **urzică** are un efect protector asupra vaselor de sânge, împiedică sclerozarea și rigidizarea acestora.
- ✓ Anumite substanțe din **lucernă** îi conferă proprietăți hipocolesterolemiante. Puteți folosi vârfurile fragede sub formă de suc preparat cu ajutorul blenderului. Lucerna poate fi combinată cu urzica, orzul verde sau alte verdețuri.
- ✓ Cele mai multe tipuri de **nuci** (inclusiv alunele de pădure), în vederea altor conținuturi de grăsimi, sunt alimente „sănătoase pentru inimă". Consumul zilnic de nuci a avut rezultate uimitoare. Colesterolul LDL (colesterolul „rău") a scăzut cu 18 puncte. Aceasta reprezintă o reducere remarcabilă a riscului de infarct miocardic. Pentru fiecare punct procentual scăzut al colesterolului rău există între două și trei procente de reducere a ratelor infarctului miocardic. O reducere de 18 puncte în LDL se traduc prin 36-54% reducere a riscului bolilor de inimă. Nucile sunt bogate în acizii grași omega-3, care au unele beneficii speciale în tratarea bolilor cardiovasculare. Oricum, nu exagerați în consumul de nuci, mai ales persoanele supraponderale. 5-6 nuci pe zi sunt suficiente.
- ✓ Referitor la **arahide**, grăsimea din arahide are o chimie specifică și o structură de trigliceride (afară de conținutul grăsimilor saturate și polinesaturate) care le face surprinzător mai tari în artere decât alte grăsimi vegetale. Astfel, o persoană care dorește să-și protejeze arterele sale ar trebui să fie înțeleaptă în alegerea altor tipuri de nuci cum ar fi **migdalele și nucile** în loc de arahide. Migdalele mai au și un alt avantaj. Ele sunt unice printre grupurile de nuci prin aceea că ele conțin mult mai multă vitamina E decât alte nuci; de fapt, ele depășesc chiar aproape toate alimentele în această privință. Vitamina E reduce riscul bolilor cardiovasculare.
- ✓ **Alcina** este un compus întâlnit în usturoi ce are capacitatea să relaxeze mușchiul cardiac. În acest fel, aritmia cardiacă se reduce semnificativ. Cea mai uimitoare calitatea a alcinei este capacitatea sa de a reduce nivelul de colesterol negativ. Eric Block a mai descoperit în usturoi un compus numit **ajoena**, un anticoagulant natural, care împiedică formarea de cheaguri sanguine. Consumați deci mult usturoi. Puteți adăuga și ceapa, care fluidifică sângele și combate formarea cheagurilor din vasele sanguine. Usturoiul conține și niște substanțe numite **sufide** care au capacitatea de a scădea tensiunea arterială și a preveni formarea de cheaguri.
- ✓ Fiindcă unii sceptici încă n-au vrut să creadă că **ovăzul** poate reduce colesterolul, a fost realizat un studiu prin evaluarea pe computer (meta-analiză) a 20 de boabe de ovăz bine crescut, în 1992. Rezultatul a demonstrat că produsele de ovăz în dietă reduc în mod semnificativ nivelele de colesterol. O altă cereală care s-a dovedit a avea efecte benefice asupra nivelelor de colesterol din sânge este **hrișca**. Un studiu din China a descoperit că hrișca reduce atât colesterolul total cât și colesterolul LDL; în același timp ea a redus raportul colesterolului total față de

HDL. Folosiți în alimentație fulgii de ovăz și hrișca. Hrișca poate fi consumată crudă, după ce a fost înmuiată în prealabil vreme de 1-2 ore, în amestec cu miere și puțină nucă.

- **Cura cu drojdie de bere** (sub formă de fulgi nutriționali – se găsesc la Plafar sau magazine naturiste) reglează nivelul colesterolului sanguin, aduce la valorile normale tensiunea arterială și favorizează activitatea miocardului. Se administrează în fiecare lună 15-20 zile, câte 2-3 linguriță de fulgi de drojdie proaspătă pe zi.
- **Lecitina din soia** reprezintă un emulsifiant natural ce permite solubilizarea corpilor grași în sânge, mai ales a colesterolului. De asemenea, lecitina ajută la susținerea unor funcții cerebrale (memoria). Pe deasupra, soia este bogată în colină și inozitol ce intervin în metabolismul hepatic al lipidelor, crescând concentrația în HDL (colesterol „bun") și diminuând concentrația în LDL (colesterol „rău"). Este recomandat să consumați lapte de soia, pe care îl puteți prepara chiar în bucătăria familiei dumneavoastră.
- **Afina** este mai eficientă decât alte **flavonoide** (cunoscute sub denumirea colectivă de vitamina P) în lupta împotriva ruperii pereților capilarelor. Dacă aveți posibilitatea, faceți o cură de afine sau consumați un extract din aceste fructe extraordinare.
- **Semințele de schinduf** (*Trigonella foenum*) au efecte hipoglicemiante și scad nivelul de colesterol și trigliceride sanguine. Se recomandă consumul de pulbere, încorporat în salate sau luat sublingual (2-3 linguri pe zi).
- **Capsaicina** este un compus găsit în **ardeiul cayenne** (o specie de ardei iute cu efecte stimulante și nu iritante) – reduce trigliceridele și colesterolul, prevenind bolile cardiovasculare și atacul de cord. Capsaicina intensifică transformarea colesterolului în acizi biliari. Ardeiul iute coboară nivelul de colesterol din sânge legând colesterolul și acizii biliari în tractul intestinal, urmând apoi să fie eliminați prin excreție. Consumați capsule de ardei cayenne sau puțină boia, dar nu în cantități mari și doar în cure.
- **Strugurele** este un puternic solvent natural. Țesuturile bolnave și degenerările grase, toate formele de materie morbidă par să se fragmenteze în particule minuscule și să fie aruncate în fluidul sanguin pentru a fi duse la organele de eliminare. Strugurii (mai ales cei roșii) conțin în cojile lor o substanță numită resveratrol, care are un efect anticoagulant asupra sângelui și antisclerotic. Consumați din belșug struguri sau faceți o cură cu struguri.
- Doctorul David White de la Universitatea Nottingham, Anglia a descoperit că **Adoxynolul** (AND) – **un extract din semințe de struguri** ce conține cel mai puternic bioflavonoid cunoscut, reduce colesterolul LDL oxidat și formarea celulelor spongioase. În urma unor teste clinice extinse, el a conchis că AND oferă cea mai bună protecție împotriva aterosclerozei. Folosiți 4 picături, de 3 ori pe zi.
- **Semințele de in** sunt o sursă vegetală foarte bogată în **acizi grași omega-3**. Aceștia pot preveni apariția bolilor de inimă micșorând nivelul de colesterol și trigliceride. Fiind un diluant natural al sângelui, acizii grași omega-3 pot împiedica formarea cheagurilor de sânge, care ar spori șansele de apariție ale unui atac de inimă sau cord. Puteți folosi zilnic o linguriță de ulei de semințe de in sau două linguriță de pulbere proaspătă obținută prin râșnirea semințelor în râșnița de cafea.
- Folosirea în alimentație a **uleiului de măsline** extravirgin presat la rece ajută la reglarea promptă a valorilor colesterolului, elasticizează vasele de sânge și ajută la curățarea lor. Evitați folosirea altor uleiuri.
- **Sterolii** sunt compuși găsiți în **castraveți** (cea mai mare concentrație se află în coajă), ce pot ajuta la scăderea colesterolului.
- Cercetătorii de la Universitatea din Chicago au descoperit în **țelină** o substanță numită **3-butilftalidă** care, la cobai, reduce tensiunea arterială prin relaxarea mușchilor aflați în pereții vaselor de sânge. Când au primit o doză de 3-butilftalidă echivalentă cu cea din patru țeline, tensiunea a scăzut cu 13%, iar colesterolul cu 7%.
- **Grape-fruit-ul** este un foarte bun luptător împotriva colesterolului. Membrana care separă fiecare segment în parte abundă în **pectină**, o formă de fibră solubilă care pare să topească pur și simplu colesterolul. Consumați grape-fruit-ul cu tot cu aceste membrane. Este puțin mai amar, dar se merită!
- **Cura cu polen** – se consumă zilnic de două ori, câte două linguriță pudră de polen în amestec cu puțină miere, în cură de 30 de zile. Se fac 3 cure pe an. La fiecare linguriță de polen puteți adăuga și o linguriță de pulbere obținută din fructe de cătină și veți obține o rețetă cu efect mai puternic. Principiile active ale polenului ajută la redobândirea elasticității vaselor de sânge, reduce valorile colesterolului negativ, ameliorează circulația cerebrală.
- Consumați faguri de miere, așa-numita **căpăceală** (un amestec de miere, ceară și propolis). Aceasta se mestecă îndelung (întocmai ca guma de mestecat), chiar și după ce s-a terminat mierea din ea. Odată asimilată prin tubul digestiv, această combinație are un efect „lubrifiant" asupra vaselor de sânge, ajutând la redobândirea elasticității și permeabilității lor. De asemenea, ajută la normalizarea ritmului cardiac și are efect tonic cardiac. Nu folosiți acest remediu în cazul în care sunteți diabetic.

În capitolul **„Rețete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentație crudivoră"** (a doua secțiune a cărții) veți găsi o paletă largă de preparate pe care le puteți folosi în timpul tratamentului, bineînțeles, ținând cont de indicațiile și contraindicațiile legate de afecțiunea dumneavoastră. Folosiți, în mod special, rețete ce conțin ingrediente cu potențial terapeutic pentru afecțiunea de care suferiți.

Fitoterapie:

- ✓ Ceai din: **Vâsc, Păducel, Anghinare, Traista-ciobanului** - Infuzie din o linguriță cu vârf amestec plante la o cană de apă clocotită. Se lasă 10 minute vasul acoperit, după care se filtrează. Se beau 2 căni de ceai pe zi, adăugând câte o linguriță de bitter suedez la fiecare cană de ceai. Vâscul reglează funcțiile cardiace și circulatorii, echilibrând tensiunea arterială fiind un bun vasodilatator coronarian și periferic. Păducelul ajută la mărirea calibrului vaselor de sânge care alimentează inima, stabilizează valorile tensiunii arteriale și este

antiaterosclerotic. Cinarina este un ingredient activ din extractele din Anghinare, care ajută la scăderea colesterolului, reglând activitatea ficatului şi stopând producerea excesivă de colesterol endogen. Traista-ciobanului are proprietăţi vasodilatatoare coronariene, reglatoare ale tensiunii arteriale şi antiatesclerotice. Bitterul suedez reduce valorile colesterolului, ajută la menţinerea tinereţii şi flexibilităţii vaselor de sânge, având şi efecte tonice cardiace.

✓ **Tinctură de Leurdă** - Se administrează câte 1 linguriţă de tinctură diluată în jumătate de pahar de apă, de 3-4 ori pe zi, în cure de minimum trei săptămâni. Dintre plantele medicinale din flora europeană, leurda are printre cele mai puternice efecte fluidifiante sanguine şi antiagregante plachetare (combate formarea cheagurilor de sânge). Leurda conţine adenozină, o substanţă care are un rol esenţial în reducerea colesterolului, în împiedicarea formării trombilor (cheagurilor), în scăderea tensiunii arteriale.

Alte indicaţii:

✓ **Cura cu suc de Lămâie**. Lămâile, prin bogăţia în vitamina C, săruri minerale, exercită un efect depurativ, neutralizant al acidităţii sângelui, tonifiant al peretelui capilar. Lămâile sunt bogate în **flavonoide** care acţionează ca antioxidanţi puternici. Conţin **terpenă** - substanţă care controlează producerea de colesterol şi declanşează o reacţie în lanţ ce blochează acţiunea unor cancerigeni. Se consumă în prima zi sucul de la o lămâie. Se creşte doza zilnic cu câte o lămâie până se ajunge la şapte lămâi pe zi. Din ziua a opta se scade doza cu câte 1 lămâie pe zi, până se ajunge la 1 lămâie pe zi. Se practică deci, 14 zile, iar după o pauză de două săptămâni se poate relua. Sucul de lămâie se va consuma cu paiul! Dacă pacientul este subponderal, va consuma doar sucul de la 2 lămâi pe zi, vreme de 4 săptămâni.

✓ **Se combină** într-un vas 100 ml **tinctură de Usturoi** cu aceeaşi cantitate de **tinctură de Propolis** şi cu 500 grame de **miere**. Se administrează din acest amestec de 3-4 ori pe zi, câte o jumătate de linguriţă, pe stomacul gol, vreme de 3 luni. Preparatul este contraindicat bolnavilor de diabet.

Cardiopatie ischemică, angină pectorală, alte boli ale inimii

Este bine să ştiţi...

❒ Informaţii uimitoare...

- Inima este un mare şi neobosit muşchi – o pompă care pompează zilnic mii de litri de sânge. Formidabilul sistem de pompare pe care îl reprezintă **inima** are capacitatea să lucreze zeci de ani în şir, fără a sări o singură bătaie. Inima bate în medie de **70-80 de ori pe minut, de 100.000 de ori în 24 de ore** şi circa **3 bilioane de contractări de-a lungul vieţii!** Imaginează-ţi: contractare şi relaxare de 80 de ori pe minut, vreme de 24 de ore. Este într-adevăr o muncă aspră, dar şi o minune. Muşchiul inimii nu se odihneşte nici odată de-a lungul vieţii tale! Ce Maestru Creator, uimitor de înţelept şi iubitor! Iată un nou motiv de admiraţie şi mulţumire. I-ai mulţumit vreodată pentru că susţine bătăile inimii tale?
- Corpul adultului conţine **4,5 – 5,5 l de sânge** în stare de repaus, o bătaie de inimă presează 80 ml de sânge (cam 4,5-9 l/minut, volum/minut/inimă, teoretic). În funcţie de împrejurări, asta înseamnă o cantitate zilnică de **11.700 l**, suficientă pentru a umple un camion mai mic.
- Totalitatea **vaselor sanguine** care transportă oxigen şi substanţe nutritive spre ţesuturi şi îndepărtează deşeurile, însumează peste **100.000 km**.
- **Capilarele** sunt de **50 de ori mai subţiri decât firul de păr** şi sunt în număr de aproximativ **100 de miliarde**. Cele **3-4 mii de capilare pe mm²** realizează o suprafaţă de schimb de **6.000 m²**.
- **Într-o picătură din sângele tău se află aproximativ 5 milioane de globule roşii, 5.000-10.000 globule albe, 200.000 – 300.000 trombocite.**
- **Globulele roşii**, numite şi eritrocite, sunt ca nişte discuri biconcave, fiind nevoite să se răsucească şi să se subţieze în timp ce pătrund şi în cele mai mici vase de sânge. Din pricina acestor eforturi şi uzuri media lor de viaţă este de numai 120 de zile. Fiecare globulă roşie conţine **300 milioane de molecule de hemoglobină** şi fiecare moleculă este capabilă să lege 4 perechi de atomi de oxigen. Cu fiecare ticăit al ceasului mor în corpul nostru trei milioane de globule roşii. În timpul scurtei lor vieţi, globulele roşii fac circa **300.000 de călătorii în corp - peste 1.100 de km.** - ducând mai mult de **trei cvadrilioane de molecule de oxigen** în ţesuturile corpului!
- **Eritrocitele** au diametrul de **7,2-7,5 μ** asigurând o suprafaţă de **3.000 m²**, de 1.500 de ori mai mare decât întreaga suprafaţă a corpului.

⇨ În 24 de ore se estimează că 3.000 de americani suferă atacuri de inimă, în mare aproape acelaşi număr de oameni care au pierit în atacurile teroriste de la 11 septembrie 2001. În fiecare an, în America, au loc 1,1 milioane de atacuri de cord. Una din 3 persoane care fac un atac de cord moare din cauza lui. Conform celor susţinute de American Heart Association, peste 60 milioane de americani suferă în prezent de o anumită formă de boală cardiovasculară, adică hipertensiune arterială, accident vascular cerebral şi boli de inimă.

Curent, în SUA, aproximativ 6.750.000 de oameni suferă de angină pectorală (de asemenea, foarte mulți români suferă de boli de inimă). Din nefericire, mulți nu au astfel de simptome până la primul atac de cord. Chiar în situații deosebite de solicitare, o arteră a inimii trebuie să aibă cel puțin 50-60% din diametrul lumenului îngustat, înainte ca mușchiul inimii să sufere de insuficiența sângelui, lucru care cauzează durerea. Dar mulți indivizi cu o îngustare a diametrului de până la 70% sau chiar mai mult nu se evidențiază aproape niciun simptom. Ca rezultat al lipsei de simptome, adesea boala de inimă nu este detectată în fazele sale timpurii. O persoană se poate simți perfect, să lucreze din plin, și totuși să se afle la marginea unui infarct major sau a morții inopinate. Aproximativ 60% din infarcturile miocardice au loc în afara spitalului înainte de administrarea tratamentului. Peste jumătate din toate morțile inopinate (aproape 2/3 cazuri de decese inopinate la femei) au loc la indivizii care n-au fost inițial diagnosticați cu boala arterelor coronariene. Aceasta este o realitate tristă, că primul lor atac de cord este și ultimul. Moartea inopinată nu-ți mai oferă o a doua șansă.

- **Angina pectorală este o durere** (deși pacienții o pot descrie ca presiune, apăsare, sufocare etc.) care apare în crize și este localizată în regiunea inimii, de unde se propagă către stern, umărul stâng, brațul stâng, până la ultimele degete ale mâinii stângi. Alteori, durerea este către gât și omoplat. Durerea este adesea asociată cu respirație grea (dispnee), tahicardie (puls accelerat) și aritmie. Se poate evolua către un infarct miocardic prin obstruarea unor segmente ale arterelor coronare.

Care sunt persoanele expuse unui risc crescut de infarct?

- Cel mai important factor de risc este, de departe, **nivelul crescut al colesterolului sanguin**. Un bărbat de 50 de ani, cu un nivel al colesterolului sangvin peste 295 mg% (sau peste7,6 mmol/l) este expus unui risc de nouă ori mai mare de ateroscleroză față de un bărbat de aceeași vârstă, cu un nivel al colesterolului sub 200 mg% (sau 5,1 mmol/l). O reducere cu 20% a nivelului colesterolului determină scăderea riscului de îmbolnăvire coronariană cu 40-50%. Majoritatea pacienților care au boli coronariene au niveluri ridicate de colesterol. Românul obișnuit, poate lua între 800 și 1.000 mg de colesterol zilnic din carne, ouă, lapte integral și produse lactate. Un singur ou conține aproximativ 250 mg de colesterol! Pe măsură ce dieta crește în colesterol, nivelul de colesterol din sânge crește, în general, și el. S-a descoperit că grăsimile saturate duc la o creștere a colesterolului în sânge, conducând la ateroscleroză (depunerea de „plăci" ateromatoase pe pereții vaselor sanguine ce conduce la rigidizarea vaselor și îngustarea lumenului arterial). Cea mai sclerogenă combinație alimentară este: lapte + zahăr + ouă. Înghețata (care conține această combinație) este considerată un produs foarte nociv.

Notă: Producerea bolilor cardiovasculare fiind intim legată de procesul de ateroscleroză, vă va fi de folos pentru a obține informații suplimentare să studiați capitolul „Ateroscleroza; Arterioscleroza; Hipercolesterolemia".

- La vârsta de 60 de ani, **fumătorii** au un risc de a muri de boli de inimă de zece ori mai mare decât nefumătorii. Aproape o treime din totalul deceselor produse ca urmare a bolii coronariene sunt datorate fumatului.
- La noi în țară, fiecare al patrulea adult este **hipertensiv**, motiv pentru care are o probabilitate de a muri ca urmare a unei boli de inimă de trei ori mai mare decât o persoană normotensivă.
- Bărbații **obezi** au, după vârsta de 60 de ani, un risc de deces prin boală cardiacă de cinci ori mai mare decât bărbații cu greutate normală. Nu uitați că supraalimentația este o formă de stres biochimic. Obezitatea și supraponderalitatea sunt asociate deseori cu hipertensiunea arterială. De aceea, cu orice chip, scăpați de kilogramele în plus.
- Când nivelul **stresului** este ridicat, se eliberează adrenalină, cortizon și alți hormoni. Aceștia cresc presiunea sângelui și oxidarea grăsimilor în sânge. Chiar și o depresie ușoară crește nivelurile hormonilor de stres și face sângele mai vâscos și mai predispus să formeze cheaguri. Situațiile de stres provocate de mânie sau supărare sunt dăunătoare în special pentru persoanele bolnave cu inima. Indivizii cu boli de inimă preexistente își dublează riscul lor de infarct miocardic atunci când ei devin supărați. Acest risc crescut continuă două ore după episodul de supărare. Stresul poate cauza spasmul arterelor inimii și atunci când plachetele sanguine (trombocitele – celule cu rol în coagularea sângelui), încearcă să treacă prin arteră, ele sunt împiedicate și se coagulează mult mai ușor.
- **Nivelurile crescute de insulină în sânge** întârzie eliminarea colesterolului din sânge. Acesta tinde să se lipească de pereții interiori ai vaselor de sânge, ceea ce crește riscul de cardiopatie ischemică și hipertensiune arterială. Excesul de insulină în sânge produce anomalii ale concentrațiilor de grăsimi din sânge.
- Alți factori de risc sunt: **diabetul, nivelul crescut al trigliceridelor sangvine, sedentarismul**.

Factori care pot declanșa un atac de angină:

- Se știe că **emoțiile** pot declanșa o criză de inimă (după părerea mea, cele mai multe crize sunt declanșate pe fondul psiho-emoțional); stările de tristețe, mânie, de nesiguranță, pesimismul și îngrijorarea pot declanșa o criză cardiacă. Riscul unei afecțiuni coronariene este de trei până la cinci ori mai mare la oamenii care sunt predispuși mai mult la stări de mânie, anxietate, griji decât la cei care iau lucrurile mai ușor. În cazul stresului, inima pornește să bată cu putere, tensiunea arterială crește, fluxul de sânge pe care-l pompează inima, la fel. Poate să aibă loc un vasospasm (o îngustare) a arterelor ce alimentează inima, dar și din alte zone. Ca și cum toate acestea nu ar fi destule, sângele însuși devine mai vâscos din pricina hormonului stresului care stimulează tendința spre coagulare a acestuia. Evitați emoțiile și stările negative (îngrijorare, teamă, nemulțumire, mânie, supărare, tristețe etc.), cu adevărat ele vă pot ucide! Luați o fermă hotărâre de a nu vă supăra indiferent ce s-ar întâmpla. Învățați să vă încredeți în Dumnezeu, predându-l Lui îngrijorările și problemele dvs. El are soluții

pentru toate. În general, bolnavii cardiaci sunt oameni de acțiune, care se implică devotat și pătimaș și care se consumă interior profund. Învățați să vă bucurați și să aveți o inimă liniștită și în pace.

- **Surmenajul** este periculos. Evitați activități care vă obosesc. Activitățile intelectuale prelungite, concentrarea intensă și prelungită pot epuiza inima. Luați-vă perioade mai dese de odihnă pe parcursul zilei și fiți foarte echilibrat.
- **Efortul fizic** (mersul repede, alergarea după vehicule, urcare repede a scărilor sau a unui deal, ridicarea de greutăț, etc.) poate declanșa o criză. Nu faceți eforturi obositoare, prelungite. În timpul activităților fizice, luați-vă perioade scurte de odihnă. Dacă urcați mai multe scări sau un deal mai înalt, faceți-o încet și cu pauze pentru a vă odihni. Nu sprintați, nu zvâcniți, nu faceți mișcări bruște sau brutale, nu faceți exerciții fizice cu brațele ridicate deasupra capului. Dozați cu înțelepciune exercițiul fizic. Plimbările în natură vă fac bine.
- **Frigul** este unul dintre stimulii fiziologici care provoacă spasm vascular. Pacienții cu angină pectorală au în mod curent dureri toracice declanșate de contactul cu aerul rece. Aceste dureri sunt potențial periculoase, dată fiind capacitatea de a induce o criză anginoasă severă, prelungită. Se recomandă protejarea regiunii gurii și nasului cu o eșarfă (sau fular) suficient de groasă pentru a împiedica inhalarea aerului rece. Mai ales când vântul rece bate din față pericolul anginei crește. Evitați plimbările când este foarte frig. Mai ales extremitățile (mâinile și picioarele) trebuie să fie îmbrăcate adecvat. Chiar și băuturile reci pot produce simptomele și trebuie evitate. Dacă vă simțiți extremitățile răcite, căutați să le încălziți repede; cel mai bine ar fi o baie caldă la mâini și la picioare.
- **Camerele supraîncălzite, neaerisite, neoxigenate** pot declanșa o criză. Evitați să beți buturi fierbinți (ex. ceai din plante), mai ales când simțiți că este foarte cald într-o cameră. Aveți grijă când intrați într-o cameră supraîncălzită și sunteți îmbrăcat gros. Încercați să deschideți geamul și să aerisiți camera.
- **Prânzurile abundente** fac ca stomacul să se dilate și să creeze presiune asupra toracelui. Luați mese ușoare, care sunt ușor de digerat. Uneori, când vă simțiți obosit, va fi nevoie să vă odihniți puțin după-amiaza.
- **Constipația** creează o presiune mare intra-abdominală și îngreunează activitatea inimii. Rezolvați, pe cât posibil, problema constipației. Consumați multe alimente vegetale bogate în fibre.
- **Eliminați fumatul, alcoolul, cafeaua** – toate pot produce apariția unei crize.
- Căutați să vă aveți un **somn** bun și liniștit, noaptea. Somnul reface organismul. Insomniile, nopțile „albe", mai ales când vă frământă gânduri negre, deprimă organismul și vă predispun la crize de inimă. Puneți în mâna lui Dumnezeu gândurile ce vă frământă și dormiți liniștit(ă).
- **Învățați să vă ascultați organismul și să-l înțelegeți.** Luați seama la semnalele pe care vi le trimite. Dacă vă spune să vă opriți, opriți-vă! Fiți o persoană înțeleaptă și echilibrată. Nu faceți excese.

⇨ **Excesul de grăsime** crește vâscozitatea și aderența sângelui, încetinind circulația și ducând la alipirea globulelor roșii una de alta, întocmai ca monedele într-un fișic. În această stare globulele roșii sunt incapabile să se încarce la capacitate maximă cu oxigen. O dietă săracă în grăsimi va ameliora vâscozitatea sângelui aducând beneficii deosebite în bolile ca: hipertensiunea arterială, ateroscleroza și arterioscleroza, venele varicoase, flebite, tromboze venoase și alte boli cardiovasculare. Evitați grăsimile libere (margarina, maioneza, alimentele prăjite, grăsimile pentru gătit, uleiurile pentru salate). În cazul în care nu puteți renunța la ulei o perioadă de timp, folosiți doar uleiul de măsline, uleiul din sâmburi de strugure și cel din semințe de in în cantități mici. Cel mai indicat regim alimentar este cel vegan (nimic de origine animală).

⇨ Alți factori care cresc vâscozitatea sângelui sunt: **deshidratarea, creșterea numărului de globule roșii, creșterea colesterolului sanguin, niveluri sangvine crescute de sare, zahărul rafinat, exces de proteine**, reziduuri și substanțe nutritive transportate de sânge de la nivelul tractului digestiv, în special provenite de la alimente care au o valoare calorică mare.

⇨ **Carența de magneziu și calciu** este asociată cu o serie de boli, printre care se numără hipertensiunea arterială, tulburările de ritm cardiac, infarctele miocardice, diabetul și osteoporoza. Organismul este „jefuit" de aceste elemente valoroase datorită stării de acidoză generată în special de consumul de proteine animală, zahăr, cafeină, tutun și stres. Organismul încearcă să contracareze efectele acidozei și să reechilibreze starea mediului intern folosind elementele alcaline de care dispune precum calciu, magneziu, potasiu. Când epuizează rezervele interne apar dezechilibre și efecte nefaste.

⇨ „Când ai **o dietă bogată în proteine**, ai o dietă bogată în acid. Aceasta îngroașă sângele și suprasolicită arterele și inima." *(Dr. Jay M. Hoffman - The Missing Link)*. Proteinele de origine animală sunt bogate în sulf și produc, în timp, o stare de acidoză în organism.

⇨ **Consumul de zahăr** antrenează boli cardiovasculare (hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, infarct miocardic) prin ridicarea nivelului de colesterol și trigliceride și prin schimbarea funcției trombocitelor, determinând aderarea lor la peretele vascular. Mai mult, consumul de zahăr scade imunitatea prin reducerea sau chiar blocarea acțiunii globulelor albe. Înlocuiți zahărul cu fructe și miere (în cantități moderate sau chiar exclusă în caz de diabet). De asemenea, o dietă bogată în zahăr conduce la dezvoltarea rezistenței la insulină la nivelul celulelor corpului, ceea ce duce la creșterea concentrației de insulină în sânge.

⇨ **Consumul excesiv de sare** întărește arterele, conducând la hipertensiune arterială și dăunează inimii. Reduceți consumul de sare, iar pentru cei cu valori ridicate ale tensiunii arteriale sau predispuși accidentului vascular cerebral, eliminați-o din alimentație cel puțin o perioadă. În locul ei folosiți plante aromatice (busuioc, cimbru, oregano, schinduf, mărar etc.).

⇒ **Consumul adecvat de apă** (nu la masă, ci în perioadele dintre mese) ajută sistemul cardiovascular. „A nu bea apă, poate fi la fel de dăunător inimii ca şi fumatul" avertizează Jacqueline Cha, conducătoarea unui studiu asupra bolilor cardiovasculare efectuat la Universitatea Loma Linda, California. Riscul celor ce consumă 5 sau mai multe pahare de apă pe zi de a face infarct miocardic este cu mult mai mic decât al celor ce beau zilnic mai puţin de două pahare. Aportul insuficient de apă creşte vâscozitatea plasmei, hematocritul şi fibrinogenul, factori de risc independenţi în boala coronariană. Studiul a arătat că riscul infarctului nu scade dacă, în locul apei, se consumă alte lichide. Deshidratarea cronică poate fi o altă cauză a hipertensiunii. Beţi apă din belşug (cel puţin opt pahare/zi). Apa fluidifică sângele.

⇒ Formaţi-vă un **program zilnic de exerciţii fizice** crescute gradat în intensitate şi durată. Nu exageraţi! Se va începe de la nivelul maxim de toleranţă (chiar dacă este vorba doar de câţiva paşi!) şi, în măsura în care organismul permite, se creşte durata întâi, apoi intensitatea. Se poate începe cu o plimbare zilnică, după un timp se măreşte distanţa, apoi ritmul va fi mai vioi. Alături de plimbarea zilnică, se va începe şi un complex de exerciţii fizice adresate tuturor muşchilor şi articulaţiilor, pe aceleaşi criterii. Cel mai bine este să exersaţi în aer liber. Exerciţiile fizice moderate după servirea mesei cresc irigaţia sangvină a muşchilor şi determină astfel o scădere a valorilor tensiunii arteriale. Exerciţiul fizic tonifică inima, îmbunătăţeşte circulaţia sanguină, scade nivelul de trigliceride, creşte nivelul fracţiunii de colesterol „bun" (HDL), ne ajută la eliminarea kilogramelor în plus şi combate acţiunea negativă a stresului.

⇒ **Respiraţia abdominală** determină scăderea tensiunii arteriale şi a frecvenţei cardiace (studiaţi cu atenţie capitolul „Aerul – binecuvântarea gratuită a cerului"). Exerciţiile de respiraţie profundă produc o creştere a presiunii negative în torace, ajutând la golirea venelor mari. Persoanele care se află în categoria unui risc crescut, ar trebui să practice des exerciţii de respiraţie profundă (descrise mai sus). A cânta cu putere oferă o protecţie similară. Un exerciţiu de respiraţie adâncă trebuie făcut de două ori pe zi, lucru ce încurajează buna dispoziţie. Inspiraţi adânc, ţineţi-vă respiraţia cât număraţi încet până la 20, expiraţi pe nas şi nu inspiraţi din nou până nu terminaţi de numărat până la 10. Repetaţi de 30 până la 50 de ori.

⇒ Aveţi grijă ca picioarele şi mâinile să se menţină mereu calde. **Circulaţia periferică** proastă conduce la creşterea valorilor tensiunii arteriale sau o criză de angină. Evitaţi îmbrăcămintea sumară în timpul exerciţiului fizic, pentru că aceasta favorizează răcirea extremităţilor şi supraîncălzirea trunchiului.

⇒ Este strict necesar ca bolnavul să se **odihnească bine** (opt ore noaptea şi o oră după-amiaza). Când apar crize frecvente, de durată, intense, repausul total la pat este necesar. În caz de infarct, este strict necesar **repaus total** la pat timp de 2 săptămâni. Uneori va fi necesar ca după servirea mesei, bolnavul să stea întins 30-60 de minute. Evitaţi orice efort solicitant, pentru că poate declanşa o criză.

⇒ Doar prin **oprirea fumatului**, noi putem reduce riscul pentru boala de inimă la jumătate sau mai mult, timp de cinci ani. **Exerciţiile aerobice** reduc riscul inimii aproape la fel. Prin **menţinerea greutăţii ideale**, riscul nostru coboară cu 35-55% dacă noi am fost cu 20% sau mai mult peste greutatea normală. Cu cât **scade mai mult presiunea sistolică a sângelui şi colesterolul** din sânge, cu atât riscul este mai redus. O reducere de 10 puncte a presiunii sângelui ar trebui să reducă riscul cu de la 20 la 30%. O reducere a colesterolului cu 30% (lucru care este posibil de realizat prin dietă) reduce riscul unui atac de inimă de la 60 la 90% doar prin acest mijloc. Putem să reducem semnificativ riscul de deces prin bolile de inimă urmând **o dietă total vegetariană**. Cercetările medicale ne sugerează că **nouă atacuri din zece ar putea fi prevenite cu un program potrivit al stilului de viaţă**! Aceasta este o veste minunată!

Indicaţii speciale pentru crizele de angină pectorală:

Obs.: Preinfarctul şi infarctul miocardic acut pot ameninţa viaţa pacientului şi reprezintă urgenţe medicale potrivite pentru secţiile de terapie intensivă coronariană, aplicându-le tratamentul convenţional de fază acută. Informaţiile următoare pot să vă folosească până când pacientul este transportat la spital sau în caz de crize mai simple de angină pectorală. Procedurile următoare sunt uşor de aplicat şi foarte eficiente. În cazul în care vă simţiţi inima încordată, obosită sau chiar când vă aflaţi într-o criză, aplicaţi-le.

⇒ **Compresă cu tinctură din Ardei iute** (cayenne), aplicată pe zona gâtului şi umărul stâng. Apoi se aplică o compresă ce a fost umezită cu tinctură de Ardei iute, peste care se pune un celofan cât să acopere compresa şi apoi un prosop uscat; peste prosopul uscat se pune o buiotă (recipient din cauciuc special pentru apă – îl găsiţi la farmacii sau magazine specializate) cu apă fierbinte. Se păstrează 20-30 de minute. Are efecte excelente, uneori salvatoare în crizele de inimă, pentru a preveni un infarct. Ardeiul iute are efecte vasodilatatoare cardiace, stimulând circulaţia capilară în regiunea inimii, uşurând astfel munca inimii.

⇒ **Băi ascendente de mâini (Hauffe)**. Se pune apa în baia de mâini la 35°C (poate fi o găletuşă sau lighean). La interval de 1-2 minute, prin turnarea de apă fierbinte, se urcă treptat temperatura cu un grad, aşa încât în timp de 5-6 minute se ajunge la 40-44° C. Ajuns la această temperatură se stă 15-30 de minute. Se poate face în paralel şi o baie caldă a picioarelor. Se face zilnic, câte o baie, în total 15-20 de băi pe serie şi în caz special de criză angoasă. Este de asemenea un procedeu cu efecte salutare.

⇒ În timpul crizei este indicat să se **maseze următoarele zone reflexe** de la tălpile picioarelor: suprarenale (rinichi - uretere - vezică urinară), deoarece stimulează producerea de adrenalină. Mai mult, este indicat să se maseze şi punctele reflexe ale stomacului, pentru a evita ca gazele gastrice să exercite presiune asupra inimii. Pentru o stare de linişte generală, este recomandat să se maseze zonele inimii, laringelui şi amigdalelor.

⇒ **Ridicaţi nivelul capului patului** pentru evitarea crizelor de angină pectorală.

⇒ În cazul crizelor repetate sau post infarct este nevoie pentru o perioadă de un **medicament vasodilatator** mai puternic (sfătuiţi-vă cu un medic cardiolog), până se depăşeşte starea acută.

Recomandări de tratament:

„Boala de inimă poate regresa doar schimbându-se alimentația." *(Dr. T. Collin Campbell – Studiul China)*

Mulți dintre noi știam de ani de zile că majoritatea bolilor de inimă pot fi prevenite, însă este un lucru extraordinar să afli că a devenit posibilă și vindecarea lor.

➪ Acești 3 nutrienți – grăsimi, proteine animale și colesterol – caracterizează alimentele de origine animală în general. Nu ar fi rezonabil să ne întrebăm: cumva alimentele de origine animală, și nu numai nutrienții izolați, provoacă boala de inimă?

➪ Într-un studiu experimental, făcut de Dr. Caldwell B. Esselstyn și soția lui Ann asupra bolilor cardiovasculare, a fost introdusă o dietă fără niciun fel de grăsime adăugată și fără aproape niciun fel de produse de origine animală. Participanții trebuiau să evite uleiurile, carnea, peștele și produsele lactate. La începutul studiului, media nivelului de colesterol al pacienților era de 246 mg/dL, iar pe parcursul acestui studiu, media colesterolului a ajuns la 132 mg/dl. În următorii 11 ani, la cei 18 pacienți, care au urmat această dietă a avut loc un singur eveniment coronarian. Acest unic eveniment a avut loc la un pacient care a renunțat la dietă timp de 2 ani. Nu doar că a fost stopată boala de inimă la acești pacienți, dar chiar a dat înapoi. La 70% dintre pacienți s-a evidențiat o lărgire a arterelor lor înfundate. Și alte studii de acest gen au adus rezultate similare.

➪ Un alt gigant în tratamentul bolilor cardio-vasculare, Dr. Dean Ornish (absolvent al Școlii de Medicină Harvard), a contribuit la aducerea alimentației pe lista priorităților în gândirea medicală. Cel mai renumit studiu al său este „Experimentul Inima și Stilul de Viață", în cadrul căruia el a tratat 28 de pacienți bolnavi de inimă doar prin schimbarea stilului de viață. Le-a cerut să se alimenteze cu hrană cu aport redus de grăsimi, de origine vegetală, timp de cel puțin 1 an. La aceasta s-a alăturat un program de exercițiu fizic și de combatere a stresului. În ansamblu, la 82% din pacienții din grupul experimental, boala de inimă a regresat în decurs de 1 an.

➪ Tratamentele pe bază de dietă ale acestor medici nu doar că au ameliorat crizele angoase, dar au tratat și cauza bolii de inimă și au putut elimina evenimente coronariene viitoare. Nu există tratamente chirurgicale sau medicamentoase pentru boala de inimă la nicio clinică din lume care să se poată compara cu aceste rezultate impresionante.

➪ Acum noi știm ceea ce este adevărat: o dietă integral vegetariană poate preveni și trata boala de inimă, salvând milioane de oameni în fiecare an. Dr. William Castelli, directorul pe o perioadă atât de lungă al studiului Framingham (cel mai mare studiu asupra bolilor cardiovasculare) - un punct istoric în cercetarea bolii de inimă, susține dieta integral vegetariană. Dr. Esselstyn, care a demonstrat cea mai semnificativă regresie a bolii de inimă din toată istoria medicinii, susține dieta total vegetariană cu alimentele integrale. Dr. Dean Ornish, care a fost un deschizător de drum în ceea ce privește tratarea bolii de inimă fără medicamente sau intervenții chirurgicale, susține dieta integral vegetariană.

❑ Cea mai spectaculoasă cercetare recentă arată faptul că boala de inimă poate fi prevenită și poate chiar regresa printr-o alimentație sănătoasă. Persoanele care nu pot îndeplini activități fizice obișnuite din cauza unei angine severe, se pot bucura de o viață nouă, pur și simplu prin schimbarea alimentației. Se recomandă adoptarea unei diete strict vegetariene, cu foarte multe crudități. Ar aduce rezultate deosebite o cură exclusivă de crudități (sucuri și salate) de 3-6 luni, debutând cu o cură de dezintoxicare, folosind vreme de 7-14 zile sucuri de fructe, zarzavaturi și ceaiuri de plante. Sucurile naturale curăță sângele și întăresc mușchiul inimii. Iată câteva oferte valoroase:

❀ **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Pe lângă efectele de reglare a tensiunii arteriale, extractul apos de urzică (sucul) are un efect protector asupra vaselor de sânge, împiedică sclerozarea și rigidizarea acestora. De asemenea, urzica este recomandată în tulburările de coagulare ale sângelui, ca adjuvant în hemoragiile interne, precum și pentru sechelele post-hemoragice. Cei care nu au un blender (sau mixer) pentru obținerea sucului de urzică, vor recurge la macerarea (câteva ore sau de seara până dimineața) urzicilor ce vor fi tăiate mărunt și introduse într-un recipient de sticlă (un borcan). După macerare, se strecoară, iar extractul apos se consumă pe parcursul zilei.

❀ **Orzul verde** – 1-2 pahare/zi. Bogat în clorofilă, în vitamina C și alți antioxidanți puternici, sucul de orz verde are o eficiență deosebită în bolile cardiovasculare.

❀ **Pătrunjelul – 1 pahar/zi.** Pătrunjelul și citricele conțin o grupă de substanțe numite **cumarine**, adevărați diluanți naturali ai sângelui care împiedică apariția trombușilor (cheagurilor). Pe deasupra, pătrunjelul este bogat în vitamina C. iar un grup de substanțe numite monoterpene reduc colesterolul.

❀ **Mere** – 1-2 pahare/zi. Mărul este bogat în potasiu, element atât de necesar în reducerea tensiunii arteriale și în sănătatea inimi.

❀ **Leurdă.** Leurda este o plantă sălbatică înrudită cu usturoiul. Hipertensiunea, ateroscleroza și ischemia cardiacă, asociate cu valori ridicate ale colesterolului, sunt puternic combătute de această cură, pentru că leurda conține adenozină, o substanță care are un rol esențial în reducerea colesterolului, în împiedicarea formării trombilor (cheagurilor), în scăderea tensiunii arteriale. Leurda este, pe termen lung, adjuvantul ideal și pentru aritmia cardiacă sau tahicardie, fiind administrată în cure de câte 2-3 luni. Pentru obținerea sucului se procedează ca în cazul urzicii. În perioadele când planta nu poate fi consumată în stare crudă, se administrează tinctura, câte patru linguriță pe zi, diluate în puțină apă.

❀ **Cura cu suc de lămâie**. Lămâile, prin bogăția în vitamina C, săruri minerale, exercită un efect depurativ, neutralizant al acidității sângelui, tonifiant al peretelui capilar. Sunt bogate în **flavonoide** care acționează ca antioxidanți puternici. Conțin **terpenă** - substanță care controlează producerea de colesterol și declanșează o reacție în lanț ce blochează acțiunea unor cancerigeni. Se consumă în prima zi sucul de la o lămâie. Se crește doza zilnic cu câte o lămâie până se ajunge la șapte lămâi pe zi. Din ziua a opta se scade doza cu câte 1 lămâie zilnic, până se ajunge la 1 lămâie pe

Se practică deci, 14 zile, iar după o pauză de două săptămâni se poate relua. A se consuma cu paiul! Dacă pacientul este subponderal, va consuma doar sucul de la 1-2 lămâi pe zi.

Telina are efecte benefice în scăderea tensiunii arteriale. La fel şi consumul zilnic de piure de ţelină. Cel mai bine este să folosiţi suc de ţelină (100 ml pe zi). În ţelină există o substanţă chimică numită **3-n-butil ftalida**. Efectul ei este de relaxare a muşchilor netezi din pereţii vaselor sanguine, ceea ce duce la lărgirea acestora.

Lucernă – 1 pahar/zi. Lucerna reduce colesterolul „rău" (LDL – lipo-proteine de joasă densitate), prevenind apariţia bolilor coronariene şi atacurilor cerebrale. Consumaţi sucul preparat la blender folosind vârfurile proaspete.

Măceşele au proprietăţi vasodilatatoare arteriale şi conţin cea mai mare cantitate de vitamină C (contribuie la ameliorarea permeabilităţii capilarelor sanguine). Se folosesc măceşe bine coapte, puţin moi, culese toamna foarte târziu chiar după ce dă frigul. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depăşească puţin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu, pentru a fi reţinuţi perişorii. Se adaugă miere după gust. Băutura se păstrează la rece şi întunecric, în sticle astupate ermetic. În cazul în care nu aveţi decât măceşe uscate, folosiţi-le sub formă de macerat (2 linguri de pulbere la 1 cană de apă).

- Folosiţi sucurile pe care le puteţi găsi în sezonul respectiv. Aveţi o ofertă variată.
- În fiecare dimineaţă, timp de 7 zile se face o clismă cu 1,5 litri infuzie călduţă de muşeţel. Ajută la curăţirea colonului şi dezintoxicarea generală a organismului.

După aceea, continuaţi cura adăugând salatele de crudităţi şi alte preparate ale bucătăriei fără foc. Ideal ar fi o perioadă de 3-6 luni. Este benefic un program regulat de mese. Două mese pe zi este cel mai bun program şi nimic între mese, iar ultima masă ar fi ideal să nu fie după orele 15 (mai ales dacă persoana este supraponderală). Înainte cu 30 de minute de fiecare masă se va consuma un pahar de suc (urzică, păpădie, orz verde, lămâie, grape-fruit, ţelină, fructe de sezon etc.). Se pot consuma fulgi şi germeni de cereale, iar din seminţe şi oleaginoase cantităţi mici: seminţe de floarea-soarelui, susan, dovleac, nuci, migdale (nepreparate termic).

- **Magneziu** are capacitatea de a reduce spasmele vasculare şi angina (durerea în piept). De asemenea, intensifică activitatea de împiedicare a formării cheagurilor de sânge, inhibă vâscozitatea trombocitelor, ajută la menţinerea bătăilor normale ale inimii, scade nivelul trigliceridelor şi sprijină tipurile benefice de colesterol. Tot magneziu menţine o structură normală a oaselor. Iată câteva alimente care au un conţinut de aproximativ 30 g de magneziu: dovleac şi dovlecel - 152 mg ; tărâţe de cereale - 135 mg; migdale - 85 mg; alune - 85 mg; alune de pădure – 66 mg; arahide - 51 mg; nuci - 48 mg; ovăz - 42 mg; tofu - 29 mg; seminţe de soia - 25 mg.
- **Ceapa şi usturoiul** s-au dovedit utile pentru pacienţii care suferă de hipertensiune arterială şi boli de inimă. Consumaţi zilnic aceste alimente. Consumul lor este contraindicat în caz de gastrită şi ulcer gastro-duodenal. Alcina – un extract din usturoi are capacitatea să relaxeze muşchiul cardiac. În acest fel, aritmia cardiacă se reduce semnificativ. Cea mai uimitoare calitatea a alcinei este capacitatea sa de a reduce nivelul de colesterol negativ.
- **Consumaţi multe citrice** (grape-fruit, portocale, lămâi) sub formă de suc sau mâncate integral cu pieliţă cu tot. Citricele sunt bogate în **cumarine**, substanţe ce diluează sângele, prevenind apariţia cheagurilor de sânge.
- Cercetări recente arată că marii consumatori de **roşii** au o inimă mai sănătoasă, care bate regulat şi este mult mai puţin expusă la afecţiunile care apar o dată cu vârsta. Explicaţia se găseşte în conţinutul ridicat de vitamina A şi complexul B conţinut de roşii, bogăţia de potasiu, precum şi efectele benefice ale enzimelor şi acizilor organici asupra metabolismului. Puteţi să le folosiţi ca atare sau sub formă de suc proaspăt (nefiert).
- **Cura cu drojdie de bere** (sub formă de fulgi nutriţionali – se găsesc la Plafar sau magazine naturiste) reglează nivelul colesterolului sanguin, aduce la valorile normale tensiunea arterială şi favorizează activitatea miocardului. Se administrează în fiecare lună 15-20 zile, câte 2-3 linguriţe de fulgi de drojdie proaspătă pe zi ca adaos în salate.
- Amestec de **miere, ceară şi propolis** - se cumpără de la apicultori aşa-numita **„căpăceală"**. Aceasta se mestecă îndelung (întocmai ca guma de mestecat), chiar şi după ce s-a terminat mierea din ea. Odată asimilată prin tubul digestiv, această combinaţie are un efect „lubrifiant" asupra vaselor de sânge, ajutând la redobândirea elasticităţii şi permeabilităţii lor. De asemenea, ajută la normalizarea ritmului cardiac şi are efect tonic cardiac. Se foloseşte în tratarea bolilor degenerative ale vaselor de sânge şi în ischemia cardiacă. Se evită în caz de diabet.
- **Strugurii** (mai ales cei roşii) conţin în cojile lor o substanţă numită **resveratrol** care are un efect anticoagulant asupra sângelui.
- Un studiu întreprins la Universitatea Loma Linda din California a descoperit că **nucile** se află pe primul loc printre alimentele consumate de cele mai imune persoane la atacurile de cord. Marii consumatori de nuci (cel puţin de 5 ori pe săptămână) prezentau un risc de două ori mai mic de atac de cord sau deces provocat de boli cardiovasculare decât cei care mâncau nuci cel mult o dată pe săptămână. Doar gustând câteva nuci săptămânal, riscul de boi de inimă se reduce cu o pătrime. Să nu uităm că nucile conţin grăsimi omega-3 şi sunt bogate în magneziu! Consumaţi zilnic miezul de la 4-5 **nuci** şi adăugaţi şi câteva migdale.
- Studiile arată că **acizii graşi omega-3** micşorează nivelul de colesterol şi, combinaţi cu o dietă redusă în grăsimi saturate, reduc LDL-ul (colesterolul dăunător), cât şi trigliceridele. Sunt diluanţi naturali ai sângelui, prevenind astfel apariţia cheagurilor sangvine care produc un atac de inimă sau unul cerebral. Cea mai bogată sursă vegetală de omega-3 sunt **seminţele de in**. 2-3 linguri de seminţe de in proaspăt măcinate, luate la masă au un efect benefic. Se poate folosi de asemenea, uleiul din seminţe de in (2 linguri pe zi).
- Folosirea în alimentaţie a **uleiului de măsline extravirgin presat la rece** ajută la reglarea promptă a valorilor colesterolului, elasticizează vasele de sânge şi ajută la curăţarea lor. Oricum, chiar aceste uleiuri trebuie consumate în cantităţi moderate.

- ✓ Cel mai puternic flavonoid şi antioxidant este **proantocianidina** din seminţele de struguri. Este de 50 de ori mai puternic decât vitamina E şi de 20 de ori mai puternic decât vitamina C. Are efecte benefice în tratarea varicelor, în refacerea vaselor şi în prevenirea şi tratarea arteriosclerozei. Puteţi folosi un extract sau uleiul din seminţe de struguri.
- ✓ **Capsaicina**, un compus găsit în **ardeiul iute cayenne**, reduce trigliceridele şi colesterolul, prevenind şi tratând bolile cardiovasculare şi atacul de cord. Capsaicina intensifică transformarea colesterolului în acizi biliari. Ardeiul iute coboară nivelul de colesterol din sânge legând colesterolul şi acizii biliari în tractul intestinal, urmând apoi să fie eliminaţi prin excreţie. Puteţi să consumaţi acest tip de ardei folosind capsule ce conţin pulbere sau boia ca atare în diverse preparate. Nu exageraţi!

Obs.: În capitolul **„Reţete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentaţie crudivoră"** (a doua secţiune a cărţii) veţi găsi o paletă largă de preparate pe care le puteţi folosi în timpul tratamentului, bineînţeles, ţinând cont de indicaţiile şi contraindicaţiile legate de afecţiunea dumneavoastră. Folosiţi, în mod special, reţete ce conţin ingrediente cu potenţial terapeutic pentru afecţiunea de care suferiţi.

Fitoterapie:

- ✓ Pulbere de **Păducel** (flori). Multe studii ştiinţifice au pus în evidenţă faptul că administrarea de păducel după infarctul miocardic favorizează revascularizarea muşchiului cardiac, stabilizează valorile tensiunii arteriale, ajută la mărirea calibrului vaselor de sânge care alimentează inima. Se administrează 1 lingură rasă de pulbere de păducel (flori), de 3 ori pe zi, în cure de minim 3 luni.
- ✓ **Vâsc** 30 g, **Păducel** 20 g, **Talpa-gâştei** 20 g – Infuzie din o linguriţă cu vârf amestec plante la o cană cu apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi. La fiecare cană de ceai se adaugă 1 linguriţă de bitter suedez. Vâscul reduce frecvenţa cardiacă şi scade tensiunea arterială. Păducelul ajută la mărirea calibrului vaselor de sânge care alimentează inima şi stabilizează valorile tensiunii arteriale. Talpa-gâştei are efecte anticoagulante şi poate fi folosită împotriva formării cheagurilor de sânge în interiorul vaselor sanguine. Bitterul suedez reduce valorile colesterolului, ajută la menţinerea tinereţii şi flexibilităţii vaselor de sânge, având şi efecte tonice cardiace.

Alte indicaţii:

- ✓ **Sirop pentru inimă din pătrunjel**
  - 1 litru must (roşu sau alb);
  - 10 tulpini de pătrunjel verde cu frunze;
  - 2 linguri oţet.

  Se fierb 10 minute. După primul clocot se adaugă 300 g miere şi se mai fierb 4 minute. Se strecoară imediat şi se pune în sticle bine închise, la frigider. Se administrează 1-3 linguri pe zi, sau la nevoie, în criză 1-2 linguri. Indicaţii: cardiopatia ischemică dureroasă, nevroza cardiacă, insuficienţa cardiacă şi alte afecţiuni ale inimii.
- ✓ **Tinctură de leurdă** - Se administrează câte 1 linguriţă de tinctură diluată în jumătate de pahar de apă, de 3-4 ori pe zi, în cure de minimum trei săptămâni. Dintre plantele medicinale din flora europeană, leurda are printre cele mai puternice efecte fluidifiante sanguine şi antiagregante plachetare (combate formarea cheagurilor de sânge). Leurda conţine adenozină, o substanţă care are un rol esenţial în reducerea colesterolului, în împiedicarea formării trombilor (cheagurilor), în scăderea tensiunii arteriale.
- ✓ **În cazul insuficienţei cardiace cu edeme, folosiţi următorul preparat:** 500 g miez de dovleac (sau dovlecel), fără seminţe, se taie în bucăţele şi se fierbe într-un vas emailat cu apă cât cuprinde. Când s-a înmuiat dovleacul, scurgem lichidul şi îl păstrăm. Dovleacul fiert se freacă într-un alt vas cu o lingură de lemn până se face o pastă fină, peste care se pune apa în care a fiert. Se freacă şi se amestecă până la completa omogenizare. Băutura rezultată se consumă în două reprize, dimineaţa şi seara. Cura durează 30 de zile. Tratamentul cu dovleac fiert sau suc de dovleac este recomandat şi pentru combaterea constipaţiei cronice.

Circulaţie periferică deficitară (mâini şi picioare reci)

Este bine să ştiţi...

⇨ **Mâinile şi picioarele sunt reci** atunci când nu primesc o cantitate adecvată de sânge cald, conţinând oxigen şi nutrienţi. Când nu sunteţi bine protejat de frig – îndeosebi dacă sunteţi fumător şi vă simţiţi obosit, slăbit şi neliniştit, arterele periferice se îngustează. Acest fapt diminuează circulaţia sângelui cald spre mâini şi picioare, pentru a păstra cald restul corpului. Extremităţile pot fi reci şi ca urmare a **fluctuaţiilor hormonale dinaintea menstruaţiei**, a lipsei de nutrienţi în sânge provocată de o **cură de slăbire foarte severă sau de o tulburare de nutriţie**, ori în perioada de incubaţie a unei **boli infecţioase** sau în cazul **hipotiroidiei**.

⇨ Între alte cauze ale mâinilor şi picioarelor reci se numără **sindromul Raynaud şi problemele circulatorii asociate cu bronşita cronică şi boala arterială.**

➲ **Temperaturile scăzute** induc multiple probleme pacienților cardiaci, dar cei mai afectați sunt cei cu angină pectorală de efort, de repaus precum și pacienții cu tulburări de circulație periferică (sindromul Raynaud). **Frigul** este unul dintre stimulii fiziologici care provoacă spasm vascular.

➲ Substanțele conținute în **fumul inhalat de la țigări** contractă vasele sangvine din mâini și picioare. Urmarea cea mai „inofensivă" este că mâinile și picioarele dumneavoastră sunt permanent reci, iar circulația sanguină este mult îngreunată. În plus, nicotina lezează partea internă a peretelui vascular, facilitând procesul aterosclerotic.

➲ **Sedentarismul și lipsa exercițiului fizic** reprezintă cauzele principale ale circulației periferice deficitare. Exercițiile aerobice regulate îmbunătățesc funcționarea plămânilor, a inimii și a arterelor și, în consecință, circulația sângelui în degetele de la mâini și de la picioare.

➲ Majoritatea femeilor își sacrifică sănătatea pe altarul modei, având **extremitățile neîmbrăcate corespunzător** (în ultima vreme și mijlocul este dezgolit). Iată cum descria educatorul sanitar E. White efectele proastei îmbrăcări a extremităților: „Extremitățile sunt înghețate, iar inima face un dublu efort pentru a forța sângele în extremitățile înghețate; iar când sângele și-a făcut circuitul prin corp și s-a reîntors la inimă nu mai este același curent viguros și cald care a plecat din ea. În drumul său prin membre a fost răcit. Inima slăbită de prea multă muncă și o circulație slabă este supusă la un mai mare efort, să trimită sângele la extremități care nu sunt la fel de calde ca celelalte părți ale corpului. Inima nu face față eforturilor, iar membrele se răcesc și sângele care este răcit în extremități este împins înapoi spre plămâni și creier." Deci, faceți ca mâinile și picioarele să fie bine îmbrăcate, mai ales când vremea este friguroasă.

➲ Deși multora li se pare o chestiune măruntă și neimportantă a avea mâinile și picioarele reci, adevărul este cu totul altul. Circulația periferică deficitară antrenează efecte teribile asupra organismului, printre care: o scădere a eficienței sistemului imunitar (stările gripale, pneumoniile sunt declanșate pe acest fond) și diferite congestii asupra unor organe vitale. Unele surse indică o legătură între circulația deficitară și boli de inimă, hipertensiune arterială, congestii cerebrale și apoplexie, cancerul de sân și ovarian, boli de plămâni etc.

Recomandări de tratament:

Dietă:

✓ **Ardeiul iute cayenne** (un soi de ardei la care iuțimea dispare foarte repede, efectul fiind stimulent, nu iritant) este indicat să fie folosit de persoanele ce au o predispoziție spre crampe musculare (cârcei) și care au circulația sanguină periferică deficitară. Pe lângă faptul că este bogat în vitamina C, utilă pentru sistemul circulator și muscular, are efecte de intensificare a circulației sanguine și de creștere a temperaturii corpului. Consumați zilnic 1-2 ardei iuți, în cure de 20 de zile. După o pauză, puteți relua. Folosirea internă a ardeiului iute este contraindicată în caz de hemoroizi și unele cazuri de inflamații gastrointestinale.

✓ Consumați **usturoi și ceapă**, alimente care stimulează circulația sanguină și au efect încălzitor asupra organismului.

✓ **Proantocianidinele** (se găsesc în afine, coacăze, cireșe) sunt compuși folosiți în tratarea bolilor vaselor de sânge. Consumați din abundență aceste fructe.

Fitoterapie:

✓ Preparatele din frunzele de **Ginkgo biloba** stimulează circulația periferică. Cel mai bine este să folosiți frunzele sub formă de pulbere (utilizați pentru aceasta râșnita de cafea), administrând sublingual 1 linguriță de 4 ori pe zi, în cură de 3 luni. Pentru o bună absorbție a principiilor active din plantă, încercați să păstrați pulberea sub limbă timp de 10 minute, apoi înghițiți-o cu puțină apă.

✓ Infuzie din frunze și flori de **Păducel** și rădăcină de **Ghimber**. Beți de 2 ori pe zi câte o cană de infuzie. Păducelul are capacitatea de a dilata vasele de sânge, făcându-l să circule mai repede. În cazul în care aveți gastrită sau ulcer gastric nu folosiți **Ghimberul**.

✓ **Cataplasmă din pulbere de semințe de muștar** aplicată la tălpi, o dată pe zi. Două substanțe din conținutul semințelor de muștar – sinigrina și myrosina – se combină pentru a forma un ulei volatil care generează o căldură intensă. Plasat pe piele, acest ulei alungă congestiile diverselor organe, atrăgând sângele spre suprafață și îmbunătățește circulația periferică. Se poate prepara o cataplasmă simplă cu muștar. Întindeți puțină vaselină sau un unguent (de gălbenele) pe zona afectată, măsurați o parte de pulbere de muștar (obținută prin râșnirea semințelor prin râșnița de cafea) și amestecați-o cu o parte făină integrală de grâu. Adăugați apă până se formează o pastă destul de groasă ca să se întindă ușor pe o bucată de pânză sau tifon și aplicați-o direct pe zona afectată, fixând-o cu leucoplast. O puteți ține câteva ore sau peste noapte cât doriți. Puteți face o baie caldă a extremităților cu decoct de semințe de muștar.

Alte indicații:

✓ **Masați** blând mâinile și picioarele cu o soluție preparată din cinci linguriță de **Ardei iute mărunțit** (inclusiv semințele), jumătate de pahar de **oțet** și jumătate de pahar de **spirt**, care au stat șapte zile la macerat. Veți observa curând o îmbunătățire a circulației. Puteți folosi și tinctură de ardei iute în care macerați Rozmarin.

✓ **Dușuri reci** de scurtă durată (o jumătate de minut) ale membrelor inferioare, de 2-3 ori pe zi. Dușurile se fac după o încălzire prealabilă realizată prin executarea viguroasă a câteva exerciții fizice precum: genoflexiuni, ridicări repetate pe vârful piciorului și coborâre înceată, puțină alergare, sărituri cu coarda etc.

✓ **Băi alternante ale picioarelor**, o dată pe zi. Aveți nevoie de un lighean mai adânc cu apă fierbinte (la limita toleranței) și un alt vas cu apă rece. Introduceți picioarele în apa fierbinte 3 minute, apoi în apa rece o jumătate de

minut. Faceți aceste alternări de 4 ori, încheind cu apa rece, apoi ștergeți energic picioarele și luați apoi șosete de bumbac.

- ✓ Un bun încălzitor este **unguentul Apireven**, pe bază de venin de albine, ardei iute și propolis. Vă puteți face un masaj energic al picioarelor cu acest unguent sau alte revulsive.
- ✓ **Masajul în talpa piciorului** (presopunctura) simulează circulația locală și în plus acționează pozitiv și asupra altor organe și regiuni din organism. Puteți să vă faceți și singur, folosind un lemn al cărui capăt a fost fasonat sau dispozitive speciale de lemn zimțat pe care le puteți procura ușor.

☙ *Exerciții fizice și alte indicații:*

- ➢ Evitați sedentarismul. Adoptați un program zilnic de exerciții fizice. Faceți cât mai multă mișcare, de preferat în aer liber, sub formă de plimbări și alte exerciții fizice.
- ➢ Alergatul dimineața cu picioarele goale prin iarba plină de rouă timp de cel puțin 15 minute ca și mersul timp de câteva minute pe pietrele din apa rece a râurilor de munte sunt o mare binefacere, ducând la intensificarea circulației, îmbunătățirea dispoziției psihice, călirea generală a organismului. De asemenea, puteți pune pietricele într-o cadă cu apă la temeperatura camerei și călcați pe ele. În felul acesta veți masa talpa picioarelor și veți stimula puternic circulația sanguină. Iarna, puteți să alergați puțin prin zăpada proaspătă cu picioarele goale.
- ➢ Ridicarea pe vârfuri de mai multe ori pe zi este un alt exercițiu benefic.
- ➢ Iarna, purtați încălțăminte călduroasă și șosete de bumbac sau lână. De asemenea, brațele și mâinile să fie îmbrăcate corespunzător.

Ciroza hepatică și ascita

⇨ Dumnezeu a oferit organismului o capacitate uimitoare de regenerare. În mod special, ficatul are o capacitate extraordinară de regenerare. Din păcate, uneori este agresat atât de puternic și timp îndelungat, încât nu se mai reușește acest lucru. Datorită proceselor inflamatorii de lungă durată (hepatitele cronice de tip B și C), datorită anumitor medicamente, a alcoolului, a grăsimilor și a altor toxine, apar leziuni fibroase (ficatul se fibrozează, se sclerozează). Ficatul încearcă să se regenereze și apar noduli regenerativi, în jurul cărora sunt benzi de țesut fibros, țesut care este nefuncțional.

⇨ În cazul cirozei hepatice, fiziologic, se remarcă tendința către **insuficiența tuturor funcțiilor acestui organ vital** (sintetizarea bilei, detoxifiere, metabolism, coagularea sângelui etc.).

⇨ Datorită presiunii mari ce se creează în vena portă – **hipertensiune portală** (o parte din sângele adus de vena portă la ficat este împiedicat de fibroză să mai circule prin el), sângele este obligat să caute trasee paralele, circulă prin venele esofagului (apar **varicele esofagiene** existând pericolul de hemoragie), prin venele stomacului și prin vena splenică, mărind splina (**splenomegalie**) și afectându-i funcțiile (pot apărea trombocitopenie și leucopenie – scăderea numărului trombocitelor și leucocitelor).

⇨ O altă complicație cauzată de hipertensiunea venelor porte este **ascita**. Ascita reprezintă acumularea unui exces de lichid în cavitatea peritoneală. Deși ciroza este cauza cea mai obișnuită a ascitei, aceasta poate apărea și din alte cauze: pericardită, insuficiență cardiacă, sindrom nefrotic, boală pancreatică și biliară, mixedem, metastaze masive hepatice etc.

⇨ **Eliminați sarea** din dietă, pentru că aceasta favorizează depunerea apei în țesuturi provocând o stare bolnăvicioasă. Pe deasupra, irită și sistemul nervos. În cazul ascitei este imperios necesar să nu faceți niciun compromis: eliminați orice produs care conține sare. Înlocuiți-o în dietă cu plantele aromatice ca: oregano, cimbru, busuioc, salvie, mărar, leuștean etc.

⇨ Se cunoaște faptul că stimulând diureza pentru eliminarea surplusului de apă din organism (mai ales în caz de ascită) poate apărea **hipopotasemia** (scăderea drastică a potasiului), stare ce conduce la coma hepatică și scăderea funcției renale. În acest sens, dieta vegetariană bogată în alimente ce conțin potasiu, preîntâmpină acest pericol. Se recomandă consumul alimentelor bogate în potasiu: legumele cu frunze de culoare verde închis, țelină, curmale, banane, varec și spirulină (alge), avocado, broccoli, pepene verde.

⇨ **Encefalopatia hepatică**, denumită și comă hepatică, este un sindrom neuropsihiatric ce poate complica boala avansată a ficatului, respectiv ciroza ficatului. Această complicație este foarte periculoasă, cauzând de multe ori moartea bolnavului. Cauzele encefalopatiei hepatice au de-a face cu insuficienta îndepărtare a compușilor azotați și a altor toxine absorbite sau formate pe tractul gastrointestinal, compuși care ajung în sistemul nervos central, alterându-i funcțiile. Ficatul nu mai poate să-și îndeplinească funcția antitoxică (este fibrozat) neutralizând substanțele toxice, iar aceste substanțe atacă organismul, respectiv sistemul nervos. Dietele bogate în **proteine animale** sunt responsabile, în mod special, de această complicație dramatică. Chiar adepții medicinii alopate sunt forțați să recunoască faptul că dietele ce conțin **proteine vegetale** „par a fi mai puțin declanșatoare de enecefalopatie". *(Cecil Esențialul în Medicină – Andreoli, Bennett, Carpenter, Plum)*. Printre produșii secundari toxici rezultați din metabolizarea proteinelor amintim: compuși de azot (nitriți etc.), purine, amoniac, acid uric, acid fosforic, acid sulfuric, acizi glicogenici, acizi ketogenici, dioxid de carbon. De aceste substanțe toxice organismul trebuie să se despovăreze, altfel va urma intoxicarea lui. Când reziduurile sunt în cantitate mică, organismul poate face față cu succes în eliminarea lor. Nu tot așa se întâmplă când consumăm masiv proteine, mai ales cele cu „structuri" nepotrivite pentru organism cum sunt cele de origine animală.

Observați că o mare parte dintre substanțele reziduale rezultate din digestia proteinică sunt acizii (unii din ei foarte tari), care vor avea tendința de a acidifica mediul intern din organism – stare ce va genera inflamații, boală și moarte timpurie. Este recomandat să renunțați la proteina animală (carne, lapte, ouă) și să folosiți proteinele vegetale, care se găsesc din belșug în plante.

- **Porcul** este printre cele mai periculoase alegeri în ceea ce privește **carnea**; carnea sa este cea mai acidifiantă, fiind considerată foarte „grea" pentru ficat, în special pentru că untura este greu digerabilă. Cercetătorii din Canada au stabilit existența unei legături strânse între ciroză și consumul de carne de porc, în 16 țări studiate. În statele în care carnea de porc se consumă alături de alcool riscul de ciroză crește cu 1.000 de ori.
- Profesorul A. B. McCollum, de la Universitatea McGill, eminentă autoritate în patologia toxinelor produse prin **putrefacția intestinală**, a constatat că atunci când mucoasa intestinală nu reușește să evite absorbția lor, poate cauza arterioscleroză, ciroză hepatică, unele forme de nefrite, angină pectorală și demență senilă... Destinat în mod normal să transporte și să descarce corpul de reziduuri nevătămătoare ale unei alimentații fără putrefacții, colonul, chiar dacă ar fi necesar să păstreze pentru câteva ore sau mai multe zile resturile putrede de carne, consumată deja în stadiul aproape avansat de putrefacție, devine – după cum spune foarte bine prof. McCollum – „o poartă largă pe unde o armată de substanțe toxice trec în curentul sanguin și se transformă astfel într-o cauză puternică de degenerare și îmbolnăvire pentru toate organele corpului."
- Nu consumați nicio picătură de **alcool și nici oțet**. Oțetul este de două ori mai activ decât alcoolul în producerea cirozei. Oțetul conține acid acetic; oțetul este mult mai iritant pentru organele digestive decât o băutură alcoolică de aceeași tărie. Oțetul reduce rezerva alcalină a sângelui; cu alte cuvinte ajută la distrugerea globulelor roșii ale sângelui și împiedică astfel digerarea proteinelor. Pe deasupra, oțetul este un iritant al sistemului nervos. Sucul de lămâie este un excelent dresing ce poate fi folosit în locul oțetului. În cazul varicelor esofagiene, nu exagerați nici în folosirea lămâilor, care, de altfel, sunt foarte sănătoase, dar datorită conținutului de acid citric nu sunt tocmai potrivite în această situație.
- Evitați **condimentele tari: piperul, cuișoarele, muștarul, scorțișoara**. Profesorul Boix din Paris a arătat cu ajutorul experiențelor făcute asupra animalelor că piperul produce ciroza ficatului și este de șase ori mai puternic decât alcoolul. *(Jay Hoffman, Ph. D, The Missing Link).*
- **Evitați contactul cu mediul toxic**. Cunosc o persoană care, deși era vegetariană și ducea o viață aproximativ echilibrată (nu consuma alcool, cafea, țigări), totuși a avut ficatul grav afectat (o stare de pre-ciroză), doar datorită faptului că a inhalat multe substanțe toxice (pesticide, fungicide etc.), folosite în tratarea bolilor legumelor cultivate în seră. Cu stupoare a trebuit să descopere în urma investigațiilor că o mare parte din celulele hepatice erau afectate și începuse procesul de fibrozare a ficatului. Evitați cu strășnicie contactul cu astfel de substanțe, cât și altele asemănătoare.

Recomandări de tratament:

Obs.: Studiați cu atenție capitolul „Hepatita" pentru a obține mai multe informații legate de cauzele îmbolnăvirii ficatului, cât și pentru aplicarea tratamentului de regenerare a ficatului. În plus, iată câteva recomandări:

Dietă:

❒ Dieta crudivoră este metoda care dă cel mai mare randament, având capacitatea refacerii hepatocitelor. Se recomandă o cură de crudități de durată (cel puțin 1 an), iar după aceea un regim echilibrat trebuie ținut toată viața.

Fitoterapie:

- ✓ Principiile active ale **Sulfinei** (*Melilotus officinalis*) stimulează refacerea țesuturilor prin înlocuirea celor distruse cu altele nou formate, identitate morfo-funcțională cu primele; produc regenerarea țesutului hepatic, fapt demonstrat pe animale. (Constantin Pârvu – „*Universul plantelor*"). De aceea, sulfina poate fi folosită cu succes în cazuri de hepatită cronică, chiar evolutivă și ciroză. Se administrează câte o linguriță de pulbere, sublingual, de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Foarte eficient este sucul obținut din flori sau din frunze și flori. Se administrează 2 linguri de suc, diluat într-un pahar de apă, de 2-3 ori pe zi.
- ✓ Amestecați în cantități egale următoarele plante: **Pufuliță, Pelin, Sulfină, Năprasnic, Armurariu, Anghinare, Obligeană, Rostopască**. Amestecați bine plantele, iar din acest amestec puneți 3 linguri de plante la 1 litru de apă clocotită. Lăsați 10 minute la infuzat, apoi strecurați. Beți acest ceai pe parcursul unei zile, înghițitură cu înghițitură.
- ✓ **Mlădițele de Ienupăr** reprezintă unul din „medicamentele" puternice ale ficatului în caz de decompensare (ictere și ciroze) și insuficiență hepatică. Se folosesc mlădițele tinere, infuzie din 2 linguriță la o cană de apă clocotită. Se bea, în cursul unei zile, câte o lingură, din oră în oră, până la terminarea cănii.

Recomandări speciale pentru tratarea ascitei:

Cunosc bolnavi care au reușit să scape de ascită, aplicând următoarele indicații (pe lângă regimul dietetic):

- ✓ Cercetătorii au descoperit un „factor" (principiu) în **varză** care ar acționa asupra permeabilității capilarelor peritoneale, fapt ce ajută la eliminarea lichidului acumulat în cavitatea peritoneală (*dr. Jean Valnet*). Varza stimulează și diureza. Folosiți din belșug salata de varză și sucul de varză extras proaspăt.
- ✓ **Cura cu pulbere de Pelin** (pentru eliminarea apei din cavitatea peritoneală): timp de o săptămână se ia o linguriță cu pulbere de Pelin, cu 1 oră înainte de masă, dimineața, la prânz și seara, după care se bea ceaiul recomandat îndulcit cu miere. A doua săptămână se iau câte 2 linguriță, dimineața, la prânz și seara, iar a treia săptămână câte 3 linguriță, dimineața, la prânz și seara, tot înainte de masă. Pulberea de pelin este un extraordinar tonic și protector al

ficatului, fiind eficace chiar și în cazurile persoanelor care au ficatul grav afectat după otrăviri sau după consumul îndelungat al unor substanțe toxice, cum ar fi alcoolul. Mai mult, ajută organismul să elimine apa acumulată în cavitatea peritoneală. După cele trei săptămâni de cură se face o pauză de 15 zile, după care se poate repeta.

✓ După încheierea curei cu pulbere de Pelin, se va folosi **pulbere de mătase de Porumb** - 1 linguriță de pulbere, de 3-4 ori pe zi. Are efecte diuretice puternice, ajutând la eliminarea surplusului de apă din organism, cât și un efect benefic asupra ficatului. O altă plantă ce are efecte diuretice remarcabile este **Osul iepurelui** *(Onosis spinosa)*. Se administrează 1 linguriță de pulbere, de 3 ori pe zi sau sub formă de decoct din frunze sau rădăcină.

✓ **Cataplasmă de argilă lombo-abdominală cu extensie hepatică** (pentru instrucțiuni, vezi capitolul „Minunatul și binecuvântatul pământ – Argiloterapia"). Pentru a spori efectul de drenare a surplusului de apă din organism, simultan cu aplicarea argilei pe regiunea hepatică, se introduc picioarele acestuia într-un lighean cu apă caldă. Procedura va dura 2-3 ore. Se face o aplicație pe zi. Argila folosită o dată, va fi aruncată. Argila va ajuta la decongestionarea ficatului, îmbunătățește direct activitatea hepatică, elimină colicile biliare și senzația de greață, amplifică tonusul fizic și psihic, stimulează imunitatea și ajută la drenarea apei din abdomen.

Cistita și alte infecții ale tractului urinar

⇨ **Inflamația și/sau infecția părților inferioare ale tractului urinar** (vezica și uretra) afectează 4 din 5 femei la un moment dat în viață. Principalii germeni răspunzători de apariția bolii sunt reprezentați de bacilii Gram-negativi (E. Coli, Klebsiella, Pseudomonas, Proteus) și bacilii Gram-pozitivi - în mod esențial stafilococii și enterococii. Bacetriile E. Coli, care cauzează cel mai des infecțiile urinare, sunt în mod normal prezente în intestinul gros, dar se pot răspândi din anus spre deschiderea uretrei și în sus, în vezică. Dacă au condiții propice, bacteriile se pot instala în peretele vezical, unde se înmulțesc și duc la infecție și, eventual, la inflamație. Dacă aveți tractul urinar inflamat, puteți constata unele dintre următoarele **simptome**: usturimi sau înțepături înainte, în timp sau imediat după ce urinați; nevoie frecventă de a urina; dureri în partea inferioară a abdomenului (dinspre vezică); dureri în spate, deasupra taliei (provenind de la unul sau de la ambii rinichi); sânge în urină, făcând-o roz sau tulbure; puroi în urină, făcând-o tulbure.

⇨ Există factori care determină cistita să fie **mai frecventă la femei decât la bărbați**: uretra relativ scurtă a femeilor permite bacteriilor un acces ușor în vezică; în timpul contactului sexual, vaginul, uretra și baza vezicii pot fi rănite, bacteriile fiind împinse și în uretră; un tampon sau marginea unei diafragme anticoncepționale poate presa asupra peretelui vaginal superior și irita baza vezicii; spumanții și gelurile spermicide pot irita uretra; în timpul sarcinii, presiunea exercitată de uterul mărit asupra vezicii poate îngreuna golirea ei completă permițând instalarea infecției; după menopauză, mucoasa tractului urinar se poate subția treptat, poate deveni mai puțin elastică și mai vulnerabilă la iritații.

⇨ **Produsele de carne bogate în proteine** au drept consecință acidifierea urinei, datorită, în primul rând, sulfului din aminoacizi și fosfoproteinelor. Sulful este oxidat și devine acid sulfuric; fosfoproteinele, fosfolipidele și acizii nucleici generează acid fosforic. Dacă veți consuma cantități considerabile de proteine animale veți avea urina acidă, ce va irita și inflama țesuturile aparatului urinar. Eliminați proteina animală și consumați multe fructe și legume pentru alcalinizarea organismului.

⇨ **Consumul mare de proteine (carne, lapte, ouă) uzează și distrug rinichii**. Proteinele indigeste trebuie să fie eliminate prin rinichi. Această muncă inutilă suprasolicită rinichii mult așa încât, treptat, tot mai multe leziuni sunt dezvoltate și țesuturile încep să se întărească" (dr. Barry Branner și dr. Timothy Meyer – New England Journal of Medicine, sept.3, 1982).

⇨ Mirosul urinei provine de la un gaz, numit **amoniac**. Mirosul de amoniac al urinei este un semn că organismul răspunde unei situații de urgență, în care nu are suficient sodiu. Acest lucru se întâmplă când mediul intern devine tot mai acid, iar organismul disperat încearcă să preia din rezervele sale elemente alcaline pentru a tampona acidul și a proteja astfel țesuturile de distrugere. Alcalinizați organismul, eliminând alimentele producătoare de aciditate (carne, brânzeturi, zahăr, produse rafinate) și consumând multe fructe și legume.

⇨ Renunțați la **fumat**, deoarece **cadmiul** din fum se poate depune în rinichi, facilitând formarea calculilor. Fumatul este și un important factor de risc în anumite tipuri de cancer de vezică. **Nicotina, alcoolul și produsele cofeinizate** (cafeaua, coca-cola, ciocolata) pot irita tractul urinar. Eliminați din consum aceste produse.

⇨ **Stresul** cronic (mai ales, teama, îngrijorarea, spaima) afectează rinichii și determină pierderea controlului vezicii urinare. Copiii care urinează în pat sunt marcați, frecvent, de sentimente de teamă. Pe deasupra, emoțiile negative scad eficiența sistemului imunitar.

⇨ Consumul masiv de **sare** conduce la perturbarea activității renale, distrugerea nefronilor și acumulării de lichid în organism sub formă de edem. Reduceți drastic consumul de sare sau eliminați-o cel puțin o perioadă de timp. Puteți folosi în locul ei condimente blânde: mărar, pătrunjel, țelină, oregano, cimbru, salvie etc.

⇨ Eliminați din alimentație **condimentele iritante** precum: ardeiul iute, piperul, muștarul, hreanul. Acestea au un efect iritant asupra rinichiului. De asemenea, băuturile carbogazoase și alcoolul au un efect iritant, inflamator și degenerativ.

⇨ Beți suficientă **apă** (6-8 pahare pe zi), astfel ca urina să fie deschisă la culoare. Reducerea diurezei conduce la stări patologice. Va trebui să renunțați să mai consumați apă de la robinet, care în unele cazuri conține bacili, mai ales

E. Coli. Consumați numai apă de izvor sau apă plată.

⇒ **Tratați constipația** pentru a evita presiunea produsă asupra vezicii. În plus, putrefacția de la nivelul intestinal accentuată de consumul produselor rafinate, a zahărului, a cărnii și a lactatelor face ca volumul mare de toxine să penetreze peretele intestinal și să genereze diverse stări patologice la nivelul segmentului uro-genital, dar și îmbolnăviri ale altor organe.

⇒ Sensibilitatea la infecții este legată în mod firesc de **o lipsă de activare a sistemului imunitar**. Nenumărate studii arată că în condiții „de seră", adică trăind în spații închise și cu temperatura constantă, lipsiți de stimularea contactului nemijlocit cu natura și de cea produsă de efortul fizic, producția de celule cu rol imunitar din organism scade dramatic. În plus, s-a constatat că în condiții de sedentarism celulele imunocompetente pur și simplu se lenevesc, devenind mult mai puțin active, chiar dacă sunt în număr suficient. Rezultatul este că organismul nu reușește să se mai apere de microbi chiar banali, îmbolnăvindu-se tot mai des.

⇒ **Goliți-vă vezica regulat** ca să preveniți apariția infecțiilor în urina ce stagnează.

⇒ **Evitați frigul, răceala, umezeala**. Să aveți extremitățile bine îmbrăcate. Mâinile și picioarele reci scad dramatic eficiența sistemului imunitar.

⇒ Un amănunt referitor la **igiena personală**: la femei, ștergerea după efectuarea scaunului trebuie realizată de la vulvă înspre anus și nu invers, împiedicând astfel contaminarea cu bacterii a uretrei.

⇒ Femeile de toate vârstele ar trebui să facă **exerciții pelviene** pe podea pentru a menține fermi mușchii ce susțin organele urinare și reproductive.

Recomandări de tratament:

Dietă:

❒ Tratamentul poate debuta cu o cură exclusivă de sucuri, vreme de 5-7 zile. Se va consuma câte 250 ml de suc la un interval de 2,5 ore, în total 1,5-2 litri pe zi. Iată o listă cu sucurile ce au un efect benefic:

❀ **Urzică** - 1-2 pahare pe zi. Faceți o cură de cel puțin 1 lună cu sucul de urzică. Urzica are efecte diuretice și regenerative asupra epiteliului renal.

❀ **Pătrunjel (frunze)** – 1 pahar/zi. Sucul va fi obținut la blender, în amestec cu apă. Sucul de pătrunjel este valoros pentru eliminarea otrăvurilor din organism. Pătrunjelul are un efect activ asupra tubulilor în rinichi, neutralizând și provocând excreția reziduurilor care conțin acid uric. Prin prezența unei substanțe pe care o conține, numită apiol, contribuie la concentrația ureei. Pătrunjelul este un diuretic excelent, drenând din corp excesele de fluide. Poate fi folosit cu eficiență în tratarea inflamațiilor renale, incapacitatea de a urina, urinare dureroasă, presiunile la prostată, nisip și pietrele la rinichi și alte dezordine urinare. Este folosit cu succes în pielită, cistită și nefrită.

Varză – 1 pahar/zi. Sucul de varză are efecte reconstitutive asupra organismului, vitaminizante, diuretice, antiinflamatoare, elimină edemele, combate colicele renale, nefrita, oliguria. Puteți adăuga pentru corectarea gustului puțin morcov.

Tomate (pătlăgele roșii) – 1-2 pahare/zi. Roșia este un dizolvant uric și determină eliminarea ureei.

Castravete – 1 pahar/zi. Este un dizolvant al acidului uric și uraților, provoacă și ajută la eliminarea unor substanțe toxice din organism.

Orz verde – 1-2 pahare/zi. Sucul de orz verde are efecte antiinflamatorii și imunostimulante puternice.

Măceșe – 1-2 pahare/zi. Măceașa nu are rival în ce privește conținutul în vitamina C și este bogată și în provitamina A, vitamina PP și alte fitoelemente. Se folosesc măceșe bine coapte, puțin moi, culese toamna foarte târziu sau chiar după ce dă frigul, iarna până aproape în lunile martie-aprilie. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depășească puțin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu, pentru a fi reținuți perișorii. Se adaugă miere după gust sau se bea simplu.

Sucul de la 2 **lămâi** pe zi. Se va bea obligatoriu cu paiul. Lămâia stimulează activitatea leucocitară și combate diverse forme de infecții în organism.

Cele mai puternice sucuri ce pot fi folosite pentru infecțiile tractului urinar sunt cel de **afine, merișor și coacăze**. Aceste fructe din flora spontană (cresc în regiunea montană înaltă) conțin substanțe care împiedică bacteriile să adere la pereții vezicii urinare. Se consumă câte 1 pahar din sucul de afine sau de coacăze pe zi și doar 3 linguri din sucul de merișor.

Obs:

- 1 pahar = 250 ml
- Se vor folosi articolele de care dispuneți în sezonul respectiv, nefiind obligatoriu să folosiți toate sucurile recomandate. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi.
- În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.
- În fiecare dimineață, timp de 7 zile se va face o **clismă** cu 1 litru de infuzie călduță de mușețel. După aceea, se mai poate face câte o clismă la 1 săptămână, vreme de o lună. Clisma va ajuta mult la dezintoxicarea organismului și eliminarea toxinelor.
- **Cura internă cu argilă** – într-un pahar de 100 ml, se pune 1 lingură pulbere de argilă, se amestecă și se lasă la macerat de seara până dimineața. Dimineața, se amestecă din nou, apoi se consumă integral. Cura durează 40 de zile. Se face o pauză și se poate relua. Argila reîncarcă celulele organismului, prin intermediul unor mecanisme deocamdată necunoscute cu energie vitală, revigorându-le. Este antiseptică și poate fi folosită cu succes în stări

degenerative multiple. Bolnavii de insuficiență renală și-au povestit experiența vindecării lor, menționând efectul remarcabil, chiar miraculos, al curei interne cu argilă.

- **Apa de tărâțe** cu plante - Peste 6 linguri de tărâțe de grâu și 3 linguri de mătase de porumb se adaugă 1 litru de apă de izvor și se lasă la macerat de seara până dimineața, când se filtrează. Se bea pe parcursul zilei. Combate și constipația și infecțiile urinare.

❑ **După cura de sucuri, puteți continua tratamentul consumând legume, fructe crude și sucuri încă o perioadă de 1-2 luni. Puteți folosi, grâu încolțit, fulgi de ovăz (să nu aibă adaus de sare sau zahăr), semințe crude (floarea-soarelui, in, dovleac), multe salate de rădăcinoase și vedețuri și o abundență de fructe. Migdalele, nucile și semințele de susan le veți consuma cu moderație. Adoptați un program regulat de mese (două sau maxim trei), consumând cu 30 minute înainte de masă un pahar (250 ml) de suc (cele indicate mai sus). Nu mâncați nimic între mese, ci doar beți apă și ceaiuri.**

Alte recomandări dietetice:

✓ Printre **cele mai bune alimente** care conduc la o bună funcționare a sistemului excretor sunt: afinele, castravetele, ceapa, conopida, fasolea verde, iarba-grasă, inul (semințe), lămâia, loboda, măceșele, migdalele, mărarul, merișorul (fructe), napii, ovăzul, păpădia, pătrunjelul (inclusiv semințele), prazul, ridichea, salata verde, strugurele, sfecla roșie, tomatele, țelina, urzica, usturoiul.

✓ **Ridichile de lună** conțin substanțe cu un puternic efect antibiotic, care ajută la vindecarea rapidă a feluritelor infecții care afectează rinichii, vezica și căile urinare. Apoi, aceste rădăcini au un efect diuretic intens, favorizând eliminarea apei din corp prin urinare, au o acțiune antiinflamatoare asupra rinichilor și asupra prostatei. Cura cu ridichii este în mod special indicată persoanelor care rețin apa în organism, care suferă de nefrită, pielonefrită ori cistită cronică.

✓ **Mărarul** este un puternic stimulent al activității rinichilor, ajută la prevenirea și combaterea calculozelor, fiind și un bun adjuvant în combaterea cistitelor și a infecțiilor renale. Se consumă din belșug în salate. Pentru un efect mai puternic se folosește și sub formă de suc (obținut la blender, deci prin adăugare de apă) - câte 1 păhărel (100 ml) de 2 ori pe zi.

✓ **Consumați multe alimente bogate în vitamina C și flavonoide**, pentru a vă mări rezistența generală la infecții: măceșe (excelează), cătină, coacăze, pătrunjel, kiwi, lobodă, ardei, urzici, broccoli, conopidă, varză, portocale, lămâi, grape-fruit, spanac, ridichii, roșii, mazăre, fragi.

✓ **Morcovii, napii și urzicile** au fost folosite demult, pentru efectul lor benefic asupra sistemului urinar. Proprietățile lor diuretice ajută la eliminarea toxinelor prin sistemul urinar.

✓ Consumați **alimente bogate în zinc** pentru combaterea infecției și întărirea sistemului imunitar: drojdia de bere, fasolea, germenii de grâu, semințele de dovleac.

✓ **Țelina** este un excelent antiseptic urinar. Consumați-o în salate diverse.

✓ **Mierea propolizată** este un remediu antiinfecțios excepțional având și efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obține punând în 8 linguri de miere (poliflora) 4 linguriță de tinctură de propolis (se găsește în magazinele naturiste și apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia de 3 ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cure de o lună, cu 10 zile pauză. Se pot face 3-4 cure anual. Cura cu propolis a avut rezultate bune în microlitiaze renale (previne precipitarea cristalelor și formarea calculilor), nefrite, cistite, uretrite, prostatite.

Fitoterapie:

✓ **Pulbere sau capsule de Echinacea**. Cea mai eficientă formă de folosire este pulberea. Cumpărați planta de la Plafar și transformați-o în pulbere cu ajutorul râșniței de cafea. Se va administra 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi. Pulberea se va păstra sub limbă 5-10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă sau ceai. Nu are un gust prea bun, dar în acest fel are o asimilare maximă. Dacă nu puteți să o luați în acest fel, folosiți capsule (10 capsule pe zi), vreme de 21 de zile. Echinacea stimulează puternic acțiunea sistemului imunitar, fiind folosită cu succes în diverse tipuri de infecții.

✓ Infuzie preparată din **Pufuliță** (*Epilobium*), **Ghimpe** (*Xanthium spinosum*) și **Merișor** (*Vaccinium vitis-idae*). Se folosește 1 lingură de amestec de plante la 1 cană apă clocotită. Se lasă 10 minute vasul acoperit, după care se filtrează. Se beau 2 căni pe zi. Aceste plante au rezultate remarcabile împotriva cistitelor recidivante acționând nu numai la nivelul vezicii urinare iritate, ci și la nivelul întregului tract urinar. Este recomandată o cură de 3 luni pentru a avea rezultate de durată.

Alte indicații:

✓ **Tinctură de Tuia, tinctură de rășină de Brad și tinctură de muguri de Plop** – se combină într-un recipient mai mare câte o sticluță din fiecare tinctură, se amestecă, iar apoi tinctura finală se pune într-o sticlă de culoare închisă, ermetic închisă. Se administrează pe stomacul gol câte 1 linguriță din tinctura finală, de 4 ori pe zi, în puțină apă sau ceai. Această combinație este un elixir în cazurile în care se întâlnesc infecții. Tuia are efecte antiinflamatoare și antiinfecțioase puternice la nivel genito-urinar, fiind recomandată în prostatită, dar și în cistitele hemoragice sau recidivante. Tinctura de rășină are efecte antiinfecțioase, cicatrizante și regenerative epiteliale puternice. Tinctura de muguri de Plop elimină infecția, reduce senzația de arsură sau usturime la urinare, favorizează cicatrizarea țesuturilor lezate și inflamate. Cura va dura 14 zile, iar după o pauză de 7 zile se mai face o cură.

- **Apa de orz** este un remediu eficient în combaterea infecției tractului urinar. Preparați-o fierbând, la foc domol, 3 linguri cu boabe de orz în 1 litru de apă, timp de 1 oră. Strecurați și aromați cu suc de lămâie. Beți 2 căni mari cu apă de orz. Apoi beți câte o cană mare la fiecare 20 minute, timp de 3 ore.
- **Cura cu boabe de Ienupăr**. Durata curei este de 23 de zile. Boabele zdrobite se amestecă și se înghit. În prima zi, se iau 4 boabe, a doua zi - 5, iar apoi zilnic se crește doza cu câte o boabă, până în a 12-a zi când se iau 15 boabe, iar începând cu a 13-a zi se scade câte o boabă zilnic, până se ajunge la 4 boabe în a 23-a zi. Ienupărul are proprietăți antiinflamatoare, antiseptice, diuretice, fiind o plantă eficientă în stimularea funcției rinichilor, pancreasului și a suprarenalei. Este contraindicată folosirea ienupărului în cazul bolilor renale inflamatorii.
- **Uleiurile esențiale de Cimbrișor și Santal** (alegeți unul din ele) sunt puternic antiseptice și bactericide la nivel genito-urinar, stimulente ale leucocitozei în bolile infecțioase. Administrarea se face zilnic: 3-5 picături, de trei ori pe zi, luate cu 1 linguriță miere, până la dispariția simptomelor și inactivarea germenilor patogeni.
- **Băi de șezut fierbinți** cu fiertură din flori de fân sau coada-calului. **Durata băii** este de **15-20 minute.** După baie, culcați-vă imediat în pat înfășurat într-un halat gros, fără să vă ștergeți cu prosopul. Se face o cură de 10 băi, o zi da, o zi nu.

Colită, enterocolită, sindrom de colon iritabil, rectocolită, boala Crohn, diverticulită

✓ Sindromul de colon iritabil

⇨ Cea mai frecventă dintre tulburările intestinale, sindromul de colon iritabil afectează la un moment dat una din trei persoane. Medicina clasică nu oferă nici un tratament sigur pentru această boală (ca și pentru multe altele). Sindromul de colon iritabil constă din mai multe simptome înrudite, incluzând dureri abdominale intermitente și scaune neregulate. Afecțiunea este cauzată de tulburarea mișcării normale a mușchilor pereților intestinului gros. Acest fapt creează probleme la deplasarea mâncării prin tubul digestiv, ceea ce conduce la diaree sau constipație și/sau la dureri provocate de spasmele musculaturii intestinale. Nervii din pereții intestinului pot reacționa prea puternic la stimulii dureroși, cum ar fi distensia intestinelor. În unele cazuri afecțiunea poate fi provocată de prea mult sau prea puțin acid gastric sau de o cantitate necorespunzătoare de enzime. Printre simptomele acestei boli se găsesc: durere în abdomenul inferior, atenuată trecător de un scaun sau de eliminarea gazelor, balonare după mese, flatulență excesivă, diaree mai ales dimineața, constipație alternând cu diaree, mucozități în scaun, dureri de cap, oboseală și deprimare.

- Dacă aveți această boală, intestinele pot reacționa negativ la unul sau mai mulți factori, precum **fumatul, antibioticele, anumite alimente, un nivel schimbat de estrogen, anxietate, depresie sau alte forme de stres**.
- Cei care mănâncă **alimente ce conțin multe fibre** suferă mai rar de această boală. De aceea, consumați alimente naturale neprelucrate, inclusiv multe legume și fructe. Această opțiune reprezintă baza tratamentului acestei boli, cât și forma de prevenire a ei.
- **Exercițiile fizice regulate** favorizează o bună activitate a mușchilor intestinali.
- **Renunțați la fumat**. Fumatul stimulează eliberarea de adrenalină, un hormon care poate afecta contracția regulată a intestinelor.

Rectocolita ulcero-hemoragică

Rectocolita ulcero-hemoragică este o boală cronică a intestinului, provocată, în parte, de **alimentația greșită și de abuzul de antibiotice și sulfamide** folosite în tratarea bolii. De obicei, se manifestă prin diaree cronică. La nivelul intestinului se produce o hipertrofiere, o umflare a epiteliului mucoasei intestinale; aceasta se îngroașă și nu se mai poate face absorbția. În multe situații, medicii recurg la extirparea chirurgicală a segmentului inflamat din colon. În urma acestei operații, lucrurile intră într-o oarecare normalitate pentru o vreme, însă bolnavii trebuie să știe că în segmentul terminal al intestinului se sintetizează complexul vitaminic B, iar ei trebuie să-și completeze zilnic necesarul de vitamina B, altfel vor avea carențe și vor apărea bolile determinate de lipsa acesteia. Oricum, nu operația este soluția ideală, pentru că la mulți bolnavi care au optat pentru operație, au apărut după un timp aceleași simptome.

- **Medicamentele antibiotice** prescrise curent pentru tratamentul multor boli (și a rectocolitelor) distrug fără discernământ și lactobacilii și bacteriile florei intestinale care sunt absolut necesare, iar dacă tratamentul este îndelungat, microbii se adaptează la condiții, ajungând să fie imuni la antibioticul respectiv. Antibioticele „tăbăcesc" mucoasa intestinală, astfel că nu se mai absoarbe nimic prin ea - nici substanțe nutritive, nici vitamine, nimic! Medicii care prescriu antibiotice din ce în ce mai puternice creează un cerc vicios, din care bolnavul nu mai iese, iar boala se agravează. Boala Crohn și rectocolitele sunt, de fapt, iatropatii, adică afecțiuni provocate de tratamentele masive cu antibiotice timp îndelungat.

✓ Boala Crohn (enterita regională)

- Boala Crohn este cea mai gravă formă de rectocolită, fiind considerată în mod obișnuit incurabilă și devastatoare. Boala lui Crohn poate cauza **simptome** cum ar fi: diaree cu sânge, febră, dureri severe abdominale, artrită și incapacitate, ca și obstrucție a intestinelor care necesită operație. Până în prezent încă nu s-a cunoscut cauza acestei boli și timp de ani de zile a zăpăcit știința medicală. Cercetătorii au constatat în cele din urmă că unele cazuri de boala lui Crohn pot fi determinate de infecția cu un germen numit *microbacterium paratuberculosis*. Acest microorganism este extrem de obișnuit la animale, precum oi și bovine. Bacteria cauzează boala cronică intestinală numită boala lui Johne, care afectează aproximativ 25% din producția de lapte din SUA. Unul din aspectele mai îngrijorătoare la această boală este că, vaci aparent sănătoase pot fi infestate și să transmită germenul prin laptele lor. Într-un studiu asupra unei cirezi greu afectate din Ohio, mai mult de 1 din 4 vaci aparent sănătoase aveau germenul în balega lor și una din 12 avea germenii în lapte. Acestea sunt statistici deosebit de descurajatoare când îți dai seama că germenii pot supraviețui metodelor de pasteurizare obișnuite.
- **Intoleranța la lactoză** este comună la pacienții cu boala Crohn. Eliminați laptele și produsele lactate.
- În urma unor cercetări de ultimă oră, boala lui Crohn a fost încadrată în rândul **bolilor autoimune**. Niciun alt grup de boli nu este atât de perfid ca bolile autoimune. Acest grup de boli sunt greu de tratat. Toate bolile autoimune implică un sistem imunitar care s-a revoltat. Este vorba de o răscoală internă, cât se poate de dăunătoare, una în care propriul nostru organism devine dușmanul lui cel mai aprig, sistemul imunitar atacând în mod eronat celule din propriul organism. Cele mai comune din aceste boli sunt: gușa (hipertiroidismul), artrita reumatoidă, tiroidită (hipotiroidism), scleroza multiplă, diabetul de tip I, lupus eritematos sistemic, bolile inflamatorii ale intestinelor, boala Crohn.
- **Zahărul și alimentele ce conțin aditivi** aduc un risc crescut în cazul acestei boli. O dietă bogată în zahăr poate fi legată de instalarea bolii lui Crohn. Eliminați din alimentație toți aditivii alimentari; aceștia irită colonul.
- **Evitați stresul, neliniștea și grijile**, pentru că exacerbează simptomele acestei boli. S-a constatat că nivelul ridicat de stres are și un efect negativ asupra echilibrului microflorei intestinale (și alimentația eronată poate conduce la acest rezultat). Aceste bacterii prietene ce trăiesc în tractul intestinal sunt implicate intim în funcționarea bună a proceselor gastrointestinale și joacă un rol vital în sprijinirea sistemului imunitar. S-a constatat că în cazul stresului cronic bacteriile benefice (lactobacillus și bifidobacterii) scădeau drastic ca număr și, în același timp, creștea numărul celor dăunătoare (E. Coli, enterobacterii, clostridia). Astfel crește incidența unor manifestări precum dureri de gât, dureri cap, răceli, diaree, tulburări gastrointestinale.
- În afară de ulcere, tot asociat afecțiunilor provocate de stres este și **sindromul intestinal iritativ**, întâlnit la foarte mulți oameni. Denumirea este generică și include, de fapt, o mulțime de afecțiuni intestinale, chiar și colitele, în care durerile abdominale sunt însoțite de diaree și/sau constipație, balonări, gaze și uneori eliminări de mucus și sânge.
- Se cunoaște din ce în ce mai bine că în **perioadele de stres**, este mai frecventă apariția unor afecțiuni cronice cum ar fi astmul, alergiile, artritele reumatoide, boli gastrointestinale (sindromul intestinului iritabil, sindromul Crohn). Este foarte interesant că fiecare dintre aceste afecțiuni are o componentă autoimună, adică propriul sistem imunitar a luat-o razna și începe să-și atace propriile țesuturi. În aceste cazuri, medicii prescriu de obicei versiuni sintetice ale cortizolului (principalul hormon al stresului produs de glandele suprarenale) pentru a stăpâni o reacție exagerată a sistemului imunitar. Problema cortizolului sintetic rezidă în faptul că prea mult medicament, sau chiar puțin, dar pe o perioadă îndelungată, duce la distrugerea acelorași țesuturi și la aceleași tulburări metabolice ca în cazul stresului cronic.
- S-a descoperit că bolile autoimune care au fost studiate sunt mai des întâlnite la **latitudini geografice mai înalte**, unde este mai **puțin soare**. Vitamina D previne avansarea unor boli ca lupusul, scleroza multiplă, artrita reumatoidă și boli intestinale inflamatorii (de ex., boala Crohn, colita ulceroasă). Primul pas în ce privește transformarea vitaminei D se petrece atunci când mergi afară într-o zi cu soare. Când lumina soarelui atinge tegumentele expuse, acestea produc vitamina D. Vitamina D trebuie apoi activată în rinichi, obținându-se astfel produsul cu efect, în reprimarea dezvoltării cancerului, a bolilor autoimune etc. Acest pas extrem de important în ce privește activarea ei, poate fi inhibat de către alimente ce conțin mult calciu și alimente de origine animală care produc mult acid cum este cazul laptelui de vacă. În condiții experimentale, vitamina D activată acționează în două moduri: inhibă dezvoltarea anumitor celule T și producerea de către acestea de agenți activi (numiți citokine), care inițiază răspunsul autoimun și/sau încurajează producerea de alte celule T care se opun acestui efect. De aceea, este indicat să vă expuneți cât mai des la soare, evitând totuși soarele prea puternic. *(dr. T. Colin Cambell – Studiul China)*
- Pacienții care au boala lui Crohn (enterită regională) utilizează grăsimi foarte rar și nu tolerează bine **dietele bogate în grăsimi**.

✓ Diverticulita și diverticuloza

- Este o afecțiune frecventă la persoanele de peste 50 de ani și se caracterizează prin formarea unor pungi (diverticule) în peretele intestinului gros. Inflamarea mucoasei acestor pungi se numește diverticulită. Ambele forme ale acestei afecțiuni au șanse mai reduse de a se dezvolta atunci când consumați fibre din abundență.
- Cele mai multe cazuri de diverticuloză sunt rezultatul unei **diete sărace în fibre și bogate în carbohidrați rafinați**. Atunci când aveți o dietă pe bază de alimente rafinate, mușchii colonului trebuie să lucreze mai mult pentru a împinge reziduurile alimentare uscate și lipicioase și temporar pot intra în spasme. Presiunea internă crește, ducând la dilatarea colonului și la formarea de diverticule (pungi ale mucoasei în afara peretelui întins). De regulă, aceste

segmente dilatate nu creează mari neplăceri, însă pot duce la constipație sau diaree, precum și la o durere supărătoare. Între posibilele complicații se numără diverticulita, sângerarea sau spargerea unei pungi, precum și ocluzie intestinală.

- O modalitate importantă de a preveni boala sunt **exercițiile regulate**. Acestea masează intestinele și contribuie la evitarea constipației, care este un factor major de risc pentru diverticuloză.
- **Glutamina** este un aminoacid care ajută la reglarea mucoasei intestinale. Spanacul crud și pătrunjelul sunt surse naturale de glutamină.
- Folosiți cereale integrale, evitând făina și orezul alb.
- **Consumați suficientă apă**, pentru a hidrata organismul și pentru facilitarea unui tranzit intestinal bun.
- Consumând **usturoi proaspăt** contracarați activitatea bacteriană anormală și prin urmare ocoliți diverticulita.

Recomandări de tratament:

În tratarea acestor boli este nevoie de multă inteligență pe care bolnavul trebuie s-o manifeste în cunoașterea și înțelegerea manifestărilor propriului său organism. Fiecare organism are unicitatea și specificul său. Astfel, pacientul trebuie să învețe să cunoască alimentele pe care organismul le agreează sau tolerează, cantitatea potrivită din fiecare aliment, cât și alimentele pe care corpul le respinge sau care nu îi fac bine. Mestecați hrana foarte bine înainte de a o înghiți; acest obicei va aduce beneficii considerabile.

În afara dietei, un lucru esențial pentru vindecarea bolilor intestinale este controlul stresului. Bolnavul trebuie să renunțe la emoțiile și stările negative (mânie, spiritul de concurență, orgoliu, nemulțumire, teamă, îngrijorare, tristețe), care deseori determină și complică sever bolile gastrointestinale. Vindecarea va putea surveni doar în cazul în care bolnavul va dobândi pacea interioară, un spirit de bucurie și optimism și o gândire pozitivă. Învățați să predați problemele și grijile ce vă apasă lui Dumnezeu, care are soluții pentru acestea.

În plus, în funcție de toleranța individuală, adoptați un program de exerciții fizice, care vă va ajuta nebănuit de mult la controlul stresului, tonifierea întregului organism, întărirea sistemului imunitar și nervos, reglarea digestiei și motilității intestinale. Faceți câte o plimbare de 1-2 km (de preferat undeva în natură), în ritm vioi, o dată sau de două ori pe zi, plus ceva exerciții pentru toate grupele de mușchi și articulații.

- **Clisme pentru tratarea inflamației și refacerea florei intestinale:**

Este nevoie de un irigator cu un volum de 2 litri cu care facem 3 zile clisme. Prima zi, facem 3 clisme: dimineața, la prânz și seara. A doua zi, facem 2 clisme: la prânz și seara. A treia zi, facem o singură clismă, seara.

Extractul din plante se pune în rezervorul irigatorului, care va fi situat cu circa jumătate de metru mai sus decât nivelul canulei, pentru a crea o diferență de presiune suficient de mare. Se lasă lichidul să pătrundă în intestin gradat, astfel încât să nu fie forțați pereții colonului. Este posibil ca la prima clismă să nu intre cei 2 litri de lichid. Nu trebuie forțat colonul, dacă apare vreo senzație de jenă. La a doua clismă va fi mai ușor. Trebuie să încercăm să păstrăm lichidul în interiorul colonului cât mai mult posibil (timp în care pacientul se va întoarce din poziția culcat, de pe o parte pe alta), după care se va face evacuarea normală.

Obținerea extractului pentru clismă. Seara, se pun într-un vas de porțelan sau de sticlă două linguri de semințe de in, două linguri de obligeană (rădăcină) și 4 linguri de mușețel (flori), într-un litru de apă de izvor sau platâ. Se lasă ingredientele să se macereze la temperatura camerei de seara până dimineața, când se filtrează. Maceratul se pune deoparte, iar plantele rămase se vor fierbe 1-2 minute în încă un litru de apă, după care se lasă să se răcească și se filtrează. În final, se combină maceratul cu extractul obținut prin fierbere, apoi când este călduț, se adaugă 150 g iaurt. Se amestecă și se strecoară printr-un tifon curat. Trebuie să aveți grijă să nu opăriți iaurtul, fiindcă altfel clisma nu va mai avea efectul maxim scontat! Preparatul obținut va fi folosit pentru clismă. La fiecare clismă se folosește ceai proaspăt preparat. Mușețelul dezinfectează (este antiinflamator și ajută la regenerarea florei intestinale), Obligeana este folosită în bolile intestinale grave și în cazul persoanelor slăbite, iar iaurtul reface flora intestinală.

- **Cura cu argilă.** În afecțiunile tubului digestiv „pansamentul" cu argilă este superior altora datorită proprietăților sale eliminatorii, cicatrizante și reconstitutive. Într-un studiu medical făcut pe o mostră de intestin subțire afectat de colita ulceroasă s-a demonstrat acțiunea benefică a argilei. S-a constatat că în incubator, celulele sănătoase se dezvoltă excelent în prezenta argilei, pe când germenii patogeni și celulele afectate au murit. Este nevoie de 1 linguriță de argilă granule sau 2 linguriță argilă pulbere la un pahar umplut cu apă de izvor ¾, de trei ori pe zi. Se folosește întâi „apa de argilă", obținută prin amestecarea argilei cu apă care se pregătește seara. A doua zi, se bea, pe stomacul gol, numai apa curată. Se repetă timp de 4 zile. În continuare, se va bea „laptele de argilă". Pregătirea se face tot de seara, când se lasă la macerat până dimineața cantitatea de argilă menționată anterior. A doua zi de dimineață, se amestecă bine conținutul, apoi se bea ca atare. Cura cu „lapte de argilă" va dura 21 de zile. Se face o pauză de 3 săptămâni, apoi cura se poate relua.

- **Rețetă specială pentru tratarea ulcerului și a colitei:**

Puteți încerca și această rețetă care a dat rezultate foarte bune în multe cazuri de ulcer gastric, duodenal și enterocolite. Într-un $1\frac{1}{4}$ litru de apă caldă se pun 12 linguri de tărâțe de grâu și 6 linguri de făină de in. Mucilagiile din semințele de in sunt emoliente și au un excelent efect antiinflamator. Se lasă până dimineața, iar după aceea se pune la fiert, la foc mic, timp de 20 de minute, în timp ce mai adaugăm câtă puțină apă rece (în total 250 ml apă), pentru a se evita fierberea la temperatură înaltă. Separat, într-un vas se pun la fiert în $1\frac{1}{4}$ litru de apă, 500 g de cartofi în coajă. De asemenea, din când în când se adaugă apă rece (în total 250 ml). După ce s-au fiert, se strecoară și se pasează prin sita sau se strecurat macaroanele (pentru a fi reținute cojile de la cartofi), apoi se amestecă cu inul și tărâța. Timp de 10 zile nu

se mănâncă **nimic**, în afara acestui preparat. În ultimele 3 zile se adaugă 200 ml de suc de morcovi, împărțit în 2 reprize. Se consumă câte o cană din acest preparat la un interval de 2 ore, 5-6 porții pe zi. Dacă rămâne din preparat, se păstrează la frigider pentru a doua zi (deși este recomandată prepararea doar pentru o zi pentru a se împiedica oxidarea), apoi se prepară altul nou. În continuare, se mănâncă pâine prăjită, compot de fructe, legume fierte. Mai târziu, în funcție de toleranța individuală, se introduc fructe și legume, în cantități mici. După acest tratament, stomacul va putea tolera mai ușor cruditățile, fapt ce este atât de important în regenerarea organismului.

Observații:

- În timpul acestor 10 zile se fac clisme dimineața și seara cu 1,5 l infuzie călduță de mușețel.
- De asemenea, se beau ceaiurile recomandate, în perioada dintre mese.

Iată și câteva **sucuri** care pot fi folosite cu rezultate bune în cazul bolilor intestinale:

- **Orz verde** (poate fi folosită și pulberea) și/sau grâu verde – 1-2 pahare/zi. În colita de putrefacție, cura cu aceste sucuri bogate în clorofilă ajută la modificarea florei (devenită patologică) și favorizează eliminarea reziduurilor din colon. În multe cazuri de enterită sau de colon iritabil, cura cu aceste sucuri a avut efecte calmante și a determinat vindecarea gradată a acestor afecțiuni.
- **Morcov (rădăcină)** – 1-2 pahare/zi. Morcovul conține elemente care reglează funcția intestinală, are efecte antiputride și cicatrizante gastrice și intestinale, fiind de folos în tratarea diareei, colibacilozei, enterocolitelor, ulcerațiilor gastro-intestinale.
- **Morcov (frunze)** – ½ pahar, de 2 ori pe zi. Se cunoaște prea puțin faptul că frunzele de morcov conțin o cantitate impresionantă de minerale, clorofilă, fitosteroli, flavonoizi, în cantități mult mai mari decât se găsesc în rădăcină.
- **Leuștean (frunze)** – ½ pahar, de 2 ori pe zi. Îl puteți combina cu sucul de morcov, pentru corectarea gustului. Stimulează producerea sucurilor digestive și peristaltismul tubului digestiv. Are eficiență în combaterea constipației, enteritei, colitei de putrefacție, colecistitei, meteorismului abdominal.
- În caz de enterită, enterocolită, colon iritabil și chiar ptozarea intestinelor puteți folosi **decoctul de gutui** (consumați până la 1 litru zilnic). Gutuile rase și amestecate cu puțină miere, câte jumătate de kilogram pe zi, combat foarte eficient colita de fermentație și hemoragiilor intestinale. Sucul de gutui, din care se consumă câte o jumătate de litru pe zi (eventual în combinație cu sucul de mere), are efecte tonice remarcabile la nivelul intestinelor. De asemenea, rase și consumate cu miere, gutuile au efecte antiinflamatoare, fiind un bun remediu în cazul colonului iritabil.
- **Pere** – 1-2 pahare/zi. Sucul de pere are un efect pozitiv în colita de putrefacție. În cazul în care se obține un efect prea laxativ, puteți încerca să consumați perele integral.

Alte recomandări dietetice:

În funcție de toleranța individuală, consumând pentru început cantități mici, care se vor mări în timp, iată câteva alimente benefice: afine, anason, cătină, cimbru, gutuie, hrișcă, in (semințe), leurdă, lămâie (inclusiv semințele), măceșe, măr (sub formă de suc), mei, mărar, migdale, morcov, orz verde, ovăz verde, păpădie, pătrunjel, urzică, usturoi, varză, banane, ceapă, caisă, castravete, cireșe, coacăze, dovleac (semințe), iarbă-grasă, napi, nuci, piersică, strugure.

- ✓ Foarte eficiente sunt preparatele pe bază de **Afine** (și în diaree); consumul de fructe proaspete (sub forma unei cure) este foarte benefic. **Fructele de Merișor** (un arbust care crește tot cu afinul) au de asemenea efecte excelente.
- ✓ Se recomandă consumul zilnic de **ulei de in**, care conține acizi grași omega-3 cu un puternic potențial antiinflamator. Este bine să folosiți în alimentație doar uleiul de in și cel de măsline extravirgin.
- ✓ Folosiți din belșug în alimentație (asezonați salatele și alte mâncăruri) pulberile aromatice, pentru că au efecte puternice în tratarea bolile intestinale: **Cimbru, Busuioc, Salvie, Leuștean, Oregano, Măghiran, Tarhon**. Pulberile le puteți prepara cu ajutorul râșniței electrice de cafea, apoi le treceți printr-o sită deasă pentru a obține o pulbere fină. Le veți păstra în borcane închise ermetic, la rece, la întuneric și nu mai mult de 10-12 zile.
- ✓ În cazul colitelor de putrefacție, puteți folosi din belșug **salatele din morcovi, rădăcină de țelină și rădăcină de pătrunjel**, asezonate cu puțin ulei de in sau măsline și suc de lămâie.
- ✓ **Cura cu drojdie de bere** este eficientă în refacerea florei intestinale. Puteți consuma și 2 linguriițe de fulgi nutriționali de drojdie în fiecare zi, 15-20 de zile în fiecare lună.
- ✓ **Cura cu cărbune medicinal**. Într-un pahar cu apă se adaugă 1 linguriță cu vârf de pulbere de cărbune vegetal. Se omogenizează bine și se consumă ca atare. În cazul în care nu aveți pulbere de cărbune folosiți tabletele de cărbune medicinal, pe care le puteți procura de la farmacie; luați 2 tablete în fiecare dimineață. Cură durează timp de 3 săptămâni.
- ✓ **Cura cu polen**. Polenul este foarte eficient în cazurile de diaree sau infecții ale intestinului (cu *Escherichia coli* sau cu *Proteus*), conținând substanțe antibiotice care reglează flora intestinală. Se administrează câte o linguriță de polen, înainte de fiecare masă. Cura durează 14 zile. Se pot face 3-4 cure de acest gen într-un an.
- ✓ Consumați **moare** (zeama de la varza murată) pentru că are capacitatea de a regla flora intestinală. Puteți consuma până la un litru pe zi (începeți cu cantități mai mici). Vă puteți prepara varza murată fără să folosiți sare prea multă, dar adăugând bucăți de hrean (poate fi și ras). Hreanul are o capacitate extraordinară de conservare. Fermenții lactici ai verzei acre, dezinfectanți puternici ai tractului intestinal, trebuie păstrați intacți. De aceea, se cuvine să nu spălăm

varza acră, pe care este judicios s-o folosim crudă în consum. În cazul în care aveți intoleranță la sare, ca în cazul unor boli renale sau reumatismale severe, renunțați la consumul de moare.

Fitoterapie:

- ✓ **Infuzie** din următorul amestec de plante (puse în cantități egale): **Afin** (frunze), **Mușețel**, **Chimen**, **Leuștean** și **Roiniță**. Se pune 1 lingură amestec de plante la 1 cană de apă clocotită. Se acoperă vasul, se lasă 15 minute, apoi se filtrează. Se beau 2 căni pe zi, la temperatura camerei. În cazul în care ingerarea unui volum mare de lichide ridică vreo problemă, se poate lua amestecul de plante sub formă de pulbere (se obține cu ajutorul râșniței electrice), câte o linguriță (sublingual, se păstrează 10-15 minute), de 3 ori pe zi. Taninurile conținute de Afin au proprietăți antidiareice și antiseptice, aglutinând bacteriile din flora intestinală, oprind fermentația și putrefacția; Mușețelul este indicat în tratamentul stărilor inflamatorii acute sau cronice ale mucoasei gastrice și ajută la regenerarea florei intestinale. Bisabololul (un compus din Mușețel) are un efect favorabil și în cazul colitelor care însoțesc de cele mai multe ori afecțiunea ulceroasă; însușirile carminative ale Chimenului influențează tonusul musculaturii netede intestinale, stimulând resorbția gazelor și determinând încetarea spasticității; Leușteanul reglează funcția intestinului gros atât în constipații, cât și în cazul scaunelor moi, normalizând defecația; Roinița elimină spasmele gastrointestinale de origine nervoasă și elimină balonările abdominale.
- ✓ Un alt preparat eficient pe care îl puteți încerca este **maceratul din Nalbă.** Se poate folosi rădăcina, frunzele și/sau florile. Efectul bazându-se pe conținutul în mucilații, planta are efciență când este recoltată proaspătă. Se folosesc 3 linguri de plantă care se lasă la macerare într-un vas cu 500 ml apă, vreme de 6 ore sau de seara până dimineața. Se filtrează, se păstrează la rece și se consumă pe parcursul zilei. Are aspect bălos, datorită mucilagiilor. Nalba este o plantă specifică în tratarea gastritei, diverticulitei, enterocolitei, ulcerelor și formelor de cancer ale tractului gastro-intestinal. Fiind bogată în mucilagii căptușește și protejează mucoasa gastrică și intestinală de acțiunea adversă a radicalilor liberi. Pe deasupra, această plantă are un efect antiinflamator excepțional.
- ✓ În caz de colită de fermentație și diaree pentru efecte rapide, se folosește ceaiul de **Năprasnic**, din care se bea 1 litru. Pentru tratarea bolilor intestinale cronice se folosește pulberea: 1 linguriță de 4 ori pe zi. Efecte foarte bune se obțin prin asocierea cu scoarța de **Stejar**. Coaja de Stejar are proprietatea de a stopa formele de diaree severă (datorită taninurilor). Încercați să luați două linguriște de pulbere de scoarță.
- ✓ Macerat din semințe de **In**. Mucilagiile din semințele de in au un excelent efect antiinflamator. Se pun 2 linguri de semințe de in într-un vas de sticlă împreună cu ½ litru de apă și se lasă vreme de două ore la macerat, la temperatura camerei, după care nu se face filtrarea obișnuită, ci se bea ca atare. Se consumă acest preparat cu aspect de gel, pe stomacul gol.
- ✓ **Pulbere de Roiniță** – se administrează sublingual (10 minute)1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, în cură de 30 de zile. După o pauză, se poate relua. Are efecte bune în boli precum: colon iritabil și/sau spastic, colită de fermentație, enterită etc.

Alte indicații:

- ✓ **Cura cu tinctură de propolis**. Se pun 50 de picături de tinctură de propolis pe pâine uscată și se consumă pe stomacul gol. Se iau 3 asemenea doze pe zi, înainte de masă. Medicul bulgar S. Nikolov a făcut un studiu folosind tinctura de propolis pe 45 de pacienți suferind de colită, observând, după o lună, la 43 dintre ei reacții pozitive. În general, după maximum 20 de zile, durerea și celelalte simptome deranjante au dispărut, tratamentul fiind continuat doar pentru consolidarea efectului.
- ✓ Extract glicerohidroalcoolic din mlădițe de **Merișor** - câte 50 de picături diluate în 50 ml de apă, înainte de mesele principale. Merișorul are proprietăți antiseptice puternice.
- ✓ Extract glicerohidroalcoolic din muguri de **Nuc** - 50 de picături la prânz și 50 de picături seara, la 30 de minute după mese. Acestea au rolul de a reface flora intestinală și de a stimula secrețiile intestinale și peristaltismul intestinal (mișcările intestinului).

- ✓ **Gelul de Aloe** previne ulcerul gastro-duodenal, suprimă problemele gastrice, stimulează funcționarea intestinului. Curele periodice cu gel de Aloe au efect deosebit în tratamentul colitelor cronice. Spălați o frunză de aloe, după care o puteți consuma ca atare (puteți consuma 6-7 cm). În cazul în care aveți intoleranță la acest produs, nu îl mai folosiți.

❒ **Alte observații importante:**

- ✓ Eliminați alimentele care conțin xantină, cum ar fi cafeaua, ciocolata, ceaiul negru, alimentele alergice (lactate, ouă), condimentele, preparatele din făină albă (pâinea, alte produse de patiserie), orezul alb (folosiți orezul brun), zahărul. Consumați cu prudență miere (în cazul în care este tolerată). Să se țină o evidență scrisă a alimentelor consumate și să se noteze ce se mănâncă cu 24 de ore înaintea instalării simptomelor. Unele alimente pot fi tolerate în cantități mici, nu însă și în cantități mari.
- ✓ Mâncați încet, mestecați foarte bine, nu mâncați deloc între mese. Formați-vă un program regulat de mese, de culcare și trezire.
- ✓ Consumați apă curată de izvor (sau apă plată), nu de la robinet. Apa din orașe conține tot felul de germeni, impurități, iar pe deasupra este adăugat clor și/sau fluor, surse masive de radicali liberi. Cel mai bine ar fi să reușiți să faceți o verificare la un laborator a apei pe care o consumați.

Constipația

Este bine să știți...

⇨ **„Intestinul gros** este primul organ pe care trebuie să-l îngrijim în mod invariabil, înainte de a se produce efectiv o vindecare la nivelul întregului organism." *Dr. Bernard Jensen*

⇨ **Fără digestie, absorbție și eliminare,** organismul moare. Eliminarea corespunzătoare a deșeurilor provenind din digerarea alimentelor și metabolismul celular este tot atât de importantă ca și ingerarea alimentelor.

⇨ Miliardele de celule din care este format organismul depind de asimilarea corectă a substanțelor care se produce la nivel intestinal. Dacă se va înfunda colonul, sistemul limfatic se va bloca și el la rândul lui. Asimilarea corespunzătoare a substanțelor nutritive la nivel celular este blocată de deșeurile reținute în colon. Această situație duce la formarea toxinelor și la acumularea unei materii cleioase la nivel intestinal denumită **„placă mucoidă"**. Această placă mucoidă este în mare parte un produs secundar rezultat din descompunerea amidonului, a zaharurilor și a produselor lactate. Dacă pereții intestinali se acoperă cu depuneri de placă lipicioasă, organismul nu va mai reuși să absoarbă substanțele nutritive de care are nevoie. Pe deasupra, placa mucoidă este un teren fertil pentru dezvoltarea culturilor de paraziți.

⇨ Ultima fază a procesului digestiv se petrece în colon sau intestinul gros, lung de 1.5 m și populat cu miliarde de bacterii, drojdii și alte microorganisme, cunoscute sub denumirea de **floră intestinală**. Unele dintre acestea ajută la detoxifierea reziduurilor și la prevenirea infecțiilor. Un echilibru corect între microorganismele din flora intestinală previne atât constipația cât și diareea. Colonul nu secretă niciun fel de enzime digestive. Cu toate acestea, la nivelul colonului se produce un fel de digestie, prin intervenția bacteriilor. Mucusul din sistemul limfatic este deversat tot în colon, urmând a fi eliminat.

⇨ O dietă sănătoasă va declanșa tranzitul intestinal la aproximativ 30 de minute după masă. Persoanele cu intestine sănătoase au cel puțin un scaun pe zi, omogen, ce va fi evacuat ușor (corect este ca numărul de mese să fie același cu numărul de scaune, deci două sau trei). Dacă veți înțelege **importanța regularității meselor** (este un lucru foarte important), vă veți bucura și de experiența regularității scaunelor. Reziduurile alimentare se deplasează prin intestin datorită **peristaltismului** - mișcări ritmice involuntare. Durata unui tranzit sănătos socotit din momentul ingerării hranei și până la producerea mișcărilor intestinului, este între **12-36** de ore. Dacă tranzitul intestinal este încetinit, atunci procesele de fermentație și putrefacție se vor intensifica. Toxinele vor penetra peretele intestinal și vor ajunge fluxul sanguin, iar efectele vor fi cefalee, lipsa clarității în gândire sau confuzie, balonare, dureri abdominale, respirație urât mirositoare, pierderea strălucirii pielii, oboseală, aritmie cardiacă și mai târziu, posibil, cancer de colon. Constipația poate da stări de indispoziție generală și poate conduce și la alte probleme, cum ar fi hemoroizii.

⇨ **Faza interdigestivă** a activității intestinale este o fază specială de curățire. Boli inflamatorii sau ulcerații și alte tulburări pot, foarte probabil, afecta tractul intestinal dacă intestinul nu reușește să ducă la bun sfârșit această fază de curățire la sfârșitul fiecărei mese. Tractul intestinal NU POATE intra în această fază de activitate, dacă stomacul și intestinul subțire nu sunt golite de toată hrana și respectiv reziduurile alimentare. Imediat după terminarea mișcării tuturor reziduurilor alimentare din stomac și intestinul subțire în colon, tractul gastrointestinal superior intră în faza interdigestivă (au loc mișcări peristaltice speciale). Mulți oameni nu cunosc faza interdigestivă, deoarece nu au niciodată stomacul gol, deci nici intestinul subțire. A mânca neregulat și între mese forțează intestinul să mențină mereu faza digestivă și să fie lipsit de activitatea esențială de curățire din faza interdigestivă. O masă obișnuită va necesita în jur de patru ore pentru a curăța tractul intestinal, presupunând că nimic altceva nu se va mai consuma între mese. A mânca sau a bea băuturi nutritive între mese întârzie golirea cu mai multe ore. Mâncând înainte de culcare, putem fi siguri că o parte din hrană se va afla în tractul intestinal în timpul nopții și chiar în dimineața următoare.Nu ar trebui să se consume niciun aliment între mese, nici măcar o nucă. Acest obicei este de o mare importanță.

⇨ Cauza principală a constipației este de obicei o dietă necorespunzătoare. **Alimentele rafinate sărace în fibre alimentare și insuficiența fluidelor încetinesc funcționarea sistemului digestiv, la fel lipsa exercițiului, stresul prelungit, sarcina și, foarte rar o cauză fundamentală, ca hipotiroidia sau cancerul de colon**.

⇨ Iată câteva din cele mai „vinovate" alimente de producerea constipației: **brânza, laptele, iaurtul, ouăle, carnea, alimentele „praf", pâinea albă, condimentele, înghețata, prăjiturile etc**. Eliminați produsele rafinate din alimentație și înlocuiți-le cu produse integrale.

⇨ **Carnea** ingerată vă împrumută (dă) organismului mirosul specific al cărnii intrate în putrefacție (descompunere). Carnea se poate lipi de pereții intestinali provocând intrarea în putrefacție a mucoasei și a învelișului intestinal. Este important de notat că putrefacția transformă proteinele în produși secundari toxici. Consumul alimentelor din carne reprezintă o cauză principală a apariției constipației, tulburărilor intestinale, cancerului de colon. Carnea nu conține fibre alimentare, iar proteina animală zăbovește mult pentru digestie determinând putrefacția.

⇨ **Carnea, laptele, ouăle, brânzeturile** NU au fibre absolut deloc! Pâinea și cerealele, ar putea în mod normal să fie o sursă importantă de fibre alimentare, cu o condiție: cerealele să fie utilizate integral. Problema este că făina din care se prepară pâinea noastră este **făină albă**. Orezul consumat de noi este de regulă decorticat. Fibrele, prețioasele fibre, sunt separate, îndepărtate, iar consecințele nu întârzie să apară. **Pâinea albă** pe care atât de mulți oameni o consumă în fiecare zi este un inamic al sănătății care operează lent și constant asupra consumatorilor. Mâncați alimente bogate în fibre, renunțând la alimentele rafinate, procesate și bogate în grăsimi. Folosiți pâine preparată din făină integrală și orezul brun. Eliminați pâinea albă și produsele care conțin făină albă.

- Persoanele cu **profesii sedentare** sunt deosebit de predispuse la constipații. Introduceți suficiente exerciții fizice în programul zilnic (plimbări în ritm vioi, alergări, gimnastică, înot). Exercițiul fizic stimulează digestia și peristaltismul intestinal.
- **Reeducați-vă modul de a respira**. Învățați să respirați abdominal (vezi capitolul „Aerul – binecuvântarea gratuită a cerului"). Acest tip de respirație este cel mai sănătos și are ca efect mărirea peristaltismului tubului digestiv și accelerarea proceselor de digestie și a tranzitului intestinal.
- **Anumite medicamente** - între care analgezicele, antidepresivele, antibioticele, pilulele contraceptive etc. pot produce deshidratare (deci întărirea materiilor fecale) și constipații. În mod paradoxal și folosirea regulată a laxativelor poate fi cauza constipației, slăbind intestinul și făcându-l mai leneș. Evitați, pe cât posibil, folosirea medicamentelor.
- **Beți zilnic suficiente lichide** pentru a face scaunele mai moi, voluminoase și ușor de evacuat. Creșteți cantitatea de apă dacă sunteți corpolent sau activ sau dacă vremea este călduroasă.
- **Stresul cronic** este o altă cauză principală a constipației. Nervii simpatici și parasimpatici ai sistemului nostru nervos autonom controlează tractul digestiv prin intermediul unor neurotransmițători produși de glandele suprarenale. Epuizarea glandelor suprarenale (prin stres și alimentație greșită) poate produce epuizare nervoasă, ceea ce va avea drept efect constipația. Așa cum unele persoane reacționează la stres printr-o migrenă sau o eczemă, altele fac diaree sau se constipă. Mai ales frica, îngrijorarea, închiderea în sine și izolarea, negativismul și tristețea acționează nociv asupra funcționării intestinale. Învățați să predați îngrijorările în mâna lui Dumnezeu, altfel vă vor strivi și distruge viața. Adoptați o dispoziție mulțumitoare, deschisă, liniștită, bucuroasă, optimistă.
- Tulburările digestive, cum sunt constipația (în special cea atonă), digestia dificilă, balonarea, dispepsia, dischinezia biliară sau chiar anumite forme de gastrită au drept cauză principală **lenevirea organismului**, care nu este pus sistematic să facă o activitate fizică susținută. Întregul nostru sistem digestiv a fost proiectat de Dumnezeu să funcționeze optim atunci când facem efort fizic și suntem activi. În schimb, atunci când avem o viață sedentară, toate procesele digestive, inclusiv cele de eliminare, sunt inhibate în mod natural.
- **Evitați mâncatul prea mult** la o masă, întrucât acest lucru duce la constipație. Încheiați masa fără a avea senzația de „plin".
- Evitați orice fel de **îmbrăcăminte care apasă pe abdomen**. Îmbrăcămintea nu trebuie să lase urme roșii pe piele. Evitați folosirea curelelor strâmte sau a cingătorilor care blochează acțiunea intestinelor și creează congestii.

Recomandări de tratament

- Strategia tratării acestei boli se bazează pe adoptarea unei alimentații sănătoase, bogată în fibre celulozice (fructe, legume, cereale integrale), consum suficient de apă, exercițiu fizic suficient și o dispoziție optimistă.
- ✓ Începeți dimineața cu un „duș intern", adică un ceai cald. Pentru prevenirea constipației este esențial consumul adecvat de lichid. Sunt recomandate șase până la opt pahare pe zi. Un pahar de apă fierbinte înainte de micul dejun poate stimula mișcarea intestinală prin reflexul gastrocolic.
- ✓ **O clismă rece** de un volum scăzut este adesea folositoare pentru readucerea intestinului la obiceiuri bune de eliminare. Injectați o seringă de tip minge (seringă pentru irigarea urechii înfundate - de la farmacie) cu apă rece de la chiuvetă în rect, țineți un minut și dați afară. Va urma, de regulă, o mișcare intestinală. Folosiți acest tratament, la aceeași oră zilnic, pentru a stabili o regularitate funcțională. Nu exagerați cu clismele, executând această procedură mai mult de 3 săptămâni, pentru că se poate crea dependență.

Dietă:

- ✓ Un excelent mijloc de reglare a tranzitului intestinal este consumul pe stomacul gol a două linguriță de **miere**, dimineața, imediat după trezire (în cazul în care persoana nu este diabetică). Prin enzimele pe care le conține, mierea este un bun activator al proceselor de eliminare, având și un efect de reglare a florei intestinale.
- ✓ Iată câteva din alimentele care au o acțiune laxativă: **prunele, merele, caisele, smochinele, perele, bananele, sfecla roșie, pepenele galben**, consumate integral.
- ✓ **Sucurile de spanac, dovleac, urzică, leuștean, sfeclă roșie, castravete, mere, struguri, pere** au un efect laxativ puternic. Sucul de spanac, prin prezența oxalaților, determină stimularea peristaltismului intestinal, fiind **foarte eficient** în combaterea constipației.
- ✓ Constipația poate fi cauzată și de o **carență de magneziu**. În acest caz, consumați alimente bogate în magneziu: semințe de floarea-soarelui, migdale, soia, nuci, alge marine, făină integrală de grâu, mei, spanac, banane, legume cu frunze verde închis, avocado, germeni de grâu etc.
- ✓ Folosirea de **tărâță de grâu** aduce rezultate spectaculoase în reglarea tranzitului intestinal și combaterea constipației. O cantitate bună pentru normalizarea tranzitului intestinal este aceea de una până la patru linguri (cu vârf) de fulgi de tărâță. Tărâța brută are capacitate hidrofilă și este preferabilă în tratamentul problemelor intestinale. Tărâța brută grăbește tranzitul intestinal într-o măsură mai mare decât cea gătită (coaptă). Se poate folosi în amestec cu salatele de fructe la micul dejun. Tărâța de porumb este în mod semnificativ mai bună decât cea de grâu pentru ușurarea constipației. Se pot asocia și fulgii de cereale (de ovăz, orz, musli, etc.), care se pot consuma împreună cu fructe la micul dejun.
- ✓ **Prunele uscate** conțin **dihidroxifenilistan**, care stimulează motilitatea intestinală. Puteți lăsa în apă la macerat (de seara până dimineața) prune uscate, smochine, stafide și semințe de in. Dimineața, se scot fructele și se consumă câte un păhărel din macerat cu 10 minute înainte de fiecare masă. Fructele înmuiate le puteți combina cu fulgi de ovăz, 1 lingură de tărâțe, mere rase (sau alte fructe) și puțină miere (în cazul în care nu este contraindicată) și

consuma la micul dejun. Veți obține un preparat puternic în stimularea tranzitului intestinal, foarte nutritiv și energizant.

- ✓ **Bananele, merele și alte fructe** conțin o substanță numită **pectină**, care înglobează o cantitate mare de apă. În timpul înaintării sale de-a lungul tractului digestiv, pectina atrage și bacteriile și reziduurile din peretele intestinal. Poate, de asemenea, avea un efect vindecător care calmează membranele intestinale și redă tonusul muscular. Smochinele conțin atât fibră, cât și pectină, iar micile semințe acționează ca un stimulent ușor pentru intestine. S-a constatat că boabele de soia încolțite au proprietăți laxative.
- ✓ Pot fi consumate patru până la șase **măsline** la fiecare masă. Au un efect laxativ.
- ✓ **Zeama de la varza murată (moare)** stimulează digestia, deblochează eliminarea și ajută la dezintoxicarea tractului digestiv. Consumați 2 pahare de moare de varză zilnic. Este indicat ca la prepararea verzei murate să nu se pună prea multă sare. Lucrul acesta va fi posibil în cazul în care veți introduce puțin hrean ras. Persoanele care au contraindicații severe la folosirea sării vor evita acest preparat (boli severe de rinichi, hipertensiune arterială, boli reumatismale).
- ✓ Folosiți **usturoi** în alimentație pentru a reechilibra flora intestinală.
- ✓ În fiecare seară se administrează înainte de culcare 1 lingură de **ulei de Măsline**, după care se consumă câteva picături de suc proaspăt de lămâie (pentru efectul antivomitiv). Tratamentul durează 1 lună și se reia la nevoie. Consumați **morcov și țelină crudă**, date prin razatoarea fină, peste care turnați suc de roșii din belsug. Sucul de roșii accelerează procesele din intestinul gros, iar fibrele alimentare din morcov și din țelină actionează ca un piston care împinge afară materiile reziduale.
- ✓ Consumați des **salată de lăptucă, spanac și păpădie** asezonate cu **ulei de măsline**. Salata verde, avand un volum mare, joacă rolul unui piston care împinge conținutul intestinului și îl curăță, în timp ce uleiul de măsline imprimă un caracter laxativ. Spanacul conține oxalați, iar Păpădia - substanțe amare ce măresc peristaltismul și stimulează tranzitul intestinal.
- ✓ **Cura cu polen** – consumați 1 linguriță de polen, de 2 ori pe zi, cu 10 minute înainte de masă. Anumite substanțe active din polen stimulează activitatea întregului tub digestiv, având și un efect reglator al tranzitului și al florei intestinale. Polenul conține și substanțe antibiotice care combat infecțiile tractului digestiv. Pentru a vă convinge că nu sunteți alergic la polen, începeți cura consumând 1-2 grăuncioare de polen, apoi ziua următoare mai măriți doza, până ajungeți la cantitatea recomandată.

Fitoterapie:

- ✓ Macerat din rădăcină de **Gențiană, semințe de In** și **tărâțe de Grâu**. Într-un litru de apă se pun 4 linguri de tărâțe de grâu, 3 linguri de semințe de In. Se lasă de seara până dimineața, apoi se filtrează (semințele de in se pot consuma) și se beau 2-3 căni pe parcursul zilei. Gențiana stimulează foarte puternic secreția și eliberarea sucurilor gastrice și a bilei necesare procesului de digestie, stimulează peristaltismul, eliminând majoritatea tulburărilor digestive. Semințele de In au o acțiune mecanică datorită mucilagiilor, acționând chiar și în constipații rebele.
- ✓ **Tinctură de fructe de Soc** - se administrează dimineața, pe nemâncate, 1-2 linguri de tinctură de Soc, diluate într-o cană de apă (sau ceai). Se face o cură de 3-4 săptămâni. Acest preparat deblochează tranzitul intestinal, fiind de un imens ajutor pe termen lung persoanelor constipate sau cu o eliminare leneșă. Are și un puternic efect de eliminare a toxinelor din organism.

Alte indicații:

- ✓ **Automasaj** - Preparați uleiul de masaj adăugând câte trei picături de ulei de Rozmarin și de Măghiran la 5 linguriță de ulei de măsline. Masați-vă cu acest ulei timp de câteva minute în fiecare zi partea inferioară a abdomenului și pe urmă zona șalelor, cu mișcări ferme, blânde, în sensul acelor de ceasornic.
- ✓ **Gelul de Aloe** este bun laxativ, stimulează tubul digestiv și combate inflamațiile tractului digestiv. Consumați în fiecare zi 4-5 cm de frunză de Aloe, proaspăt tăiată și ulterior spălată. Cura durează timp de 3 săptămâni.

Contuzii, vânătăi, luxații

Este bine să știți...

Contuzii, vânătăi

- ⇨ Majoritatea vânătăilor și a altor tipuri de contuzii sunt rezultatul unui **impact brusc al unui obiect contondent asupra pielii**. Deși pe piele nu apare o plagă (rană deschisă), vasele de sânge mici sunt rupte, sângele acumulându-se în țesuturile învecinate, producând cunoscutele pete vineți. Acumularea de globule roșii dă aspectul vânăt al pielii, dar pe măsură ce leucocitele (celulele albe) se acumulează în zona afectată pentru a iniția vindecarea, vânătaia își schimbă culoarea, de la roșu, până la galben și verde.
- ⇨ Unele persoane fac vânătăi pe piele din cele mai ușoare contuzii. Aceste persoane suferă de o **fragilitate capilară**, fiind predispuse către spargerea peretelui vaselor, fie au o **carență de vitamina K și/sau C.**
- ⇨ **Anumite medicamente** precum Aspirina, unele din clasa medicamentelor antiinflamatorii, antidepresivele. antiasmaticele și anticoagulantele pot inhiba coagularea sângelui și pot produce hemoragii interne necontrolate.

Alte indicații:

- ✓ **Compresă de Tinctură de Arnică**. Se diluează 2 linguri de tinctură într-o cană de a (200 ml), se îmbibă o compresă și se aplică pe regiunea interesată (contuzie, luxație etc Se păstrează mai multe ore, apoi locul se lasă să se zvânte, după care se poate repeta procedeul. Nu se aplică pe pielea care prezintă plăgi, deoarece crește riscul iritației. Arnica este una dintre cele mai bune plante ce poate fi folosită în contuzii, luxații, dureri musculare, traumatisme, comoții. Cercetări recente au stabilit că anumiți componenți chimici (cum ar fi helenalina) au proprietăți antiinflamtorii și antialgice. Pentru efecte sporite, puteți combina tinctura de Arnică cu tinctura de Tătăneasă.
- ✓ **Cataplasmă de Tătăneasă**. Amestecați 80 de ml apă fierbinte cu 3 linguri pulbere d rădăcină până obțineți o pastă. Aplicați-o cât este caldă încă, direct pe piele și acoperiți cu un tifon steril sau cu pânză curată. Fixați-o cu un bandaj și lăsați cataplasma câteva ore sa toată noaptea. Și mai eficientă este cataplasma cu rădăcină de Tătăneasă crudă, proaspătă, răzuită. Tătănea cunoscută și sub numele de „iarba vânătăilor" sau „drege oase" este una dintre planatele medicinale cele mai bun care ajută la vindecarea oaselor, a rănilor, a contuziilor. Alantoina, o substanță conținută de Tătăneasă, promovează creșterea celulelor noi și reduce inflamația. Și mai eficientă este rădăcina proaspătă, care poate fi dată pe răzătoare mică, apoi aplicată pe regiunea interesată. Cataplsma se fixează cu o fașă de tifon sau o basma.
- ✓ **Tinctură de Pelin** aplicată extern are adesea un efect profund de alungare a durerilor musculare, a mflăturilor d articulațiile artritice și a chinurilor îngrozitoare ale luxațiilor grave, a dislocărilor de umăr, genunchi fracturilor.
- ✓ **Comprese încălzitoare**, revulsive cu decoct de ardei iute sau tinctură de ardei iute (se diluează 1 lingură tinctură cu 50 ml de apă). Se aplică buiota cu apă caldă sau se încălzește compresa aplicată cu uscătorul de păr.
- ✓ **Pulbere de Coada-calului** – se administrează sublingual, 1 linguriță, de 3 ori pe zi, în cură de 14 zile. Pulberea păstrează 5 minute sub limbă, după care se înghite cu puțină apă. Coada-calului este una din cele mai bogate pla în siliciu. Această plantă ajută la refacerea colagenului și a țesuturilor.

Degerături

Este bine să știți...

- ⇨ Ori de câte ori sunteți expus la un ger cu vânt **sub 7 grade C** există pericolul apariți degerăturilor. Cele mai expuse sunt extremitățile corpului – degetele de la mâini și de la picioar unele părți ale feței, printre care urechile, obrajii și nasul. Nu numai că este mai probabil c aceste părți să fie expuse la frig, ele chiar îngheață mai repede pentru că raportul suprafață-volu este mare, iar reacția organismului la frigul puternic este de a „sacrifica" mai întâi aceste părț Adică, pentru a-și păstra căldura pentru organele interne importante, corpul întrerupe, în prim rând circulația spre extremități. Înțelegând aceasta, este indicat ca extremitățile corpului să fi bine îmbrăcate.
- ⇨ Dacă lăsați aceste părți ale corpului să rămână reci mai mult timp, se petrec câteva lucruri dăunătoare sănătăți Vasele de sânge se contractă, iar sângele însuși se „îngroașă". Transmiterea mesajelor dureroase normale prin ner este perturbată, producând amorțirea zonei și eventual împiedicându-vă să vă dați seama de răul care se petrece. M puține substanțe vitale ajung la țesuturile înconjurătoare, iar în lichidele din interiorul și exteriorul celulelor s formează cristale de gheață. Procesul de înghețare distruge și deshidratează țesuturile și membranele celulare, une ireparabil. În cazuri extreme, înghețul poate afecta nervii din profunzime, mușchii și chiar oasele, cauzând, în ultim instanță, gangrenarea degetelor sau a unui membru întreg, care apoi trebuie amputat.
- ⇨ Persoanele care suferă de boli cum ar fi **diabetul și ateroscleroza** sunt expuse unui risc mai mare la degerături.
- ⇨ Anumite medicamente, cum ar fi beta-blocanții folosiți pentru a scădea tensiunea arterială pot reduce fluxul sangu din piele.
- ⇨ **Consumul de alcool și fumatul** pot crește riscul la degerături prin limitarea circulației periferice, promovar deshidratării sau tulburări mentale.
- ⇨ La temperaturi peste 0 grade C, fiecare kilometru pe oră din **viteza vântului** scade temperatura cu aproximativ grad Celsius. Sub 0 grade, efectul este și mai dramatic. De exemplu, un vânt de 33 km pe oră, într-o zi temperatura de –12 grade creează un factor de ger cu vânt de –31 grade Celsius.
- ⇨ Celulele pielii pot îngheța aproape instantaneu când ajung în contact cu o bucată de metal extrem de rece.
- ⇨ Celulele care au înghețat o dată devin mai sensibile la degerături.

Recomandări de tratament pentru faza acută:

Obs.: Pentru o bună refacere a țesuturilor, ca și recomandări dietetice folosiți instrucțiunile oferite la capitol „Contuzii; vânătăi; luxații".

- ✓ Pentru o degerătură severă, cel mai bun agent încălzitor este **apa caldă**. Idealul este ca temperatura apei să fie în 40 - 42 grade C. Orice temperatură mai ridicată riscă să opărească pielea. Amintiți-vă că amorțeala poate împied victima să simtă degerătura. Puneți extremitatea degerată într-o baie de apă caldă, care va trebui reîncăl

permanent, deoarece gheața din celulele țesuturilor se va topi în ea. Dacă nu este posibil să cufundați extremitatea degerată în baia respectivă, aplicați comprese repetate cu apă caldă.

- **Ardeiul iute și coada-șoricelului** sunt două dintre cele mai bune vasodilatatoare periferice – ele intensifică circulația la nivelul mâinilor, al labelor picioarelor și al degetelor. Coada-șoricelului va acționa numai când este luată intern. Ardeiul iute poate fi administrat oral sau aplicat extern.
- Amestecați o linguriță de **boia iute** (sau ardei pisat) cu 120 ml de **ulei de măsline** (sau alt ulei vegetal) și aplicați pe zona afectată. Masați cu blândețe pielea degerată cu acest ulei. Se poate folosi și tinctura de ardei iute.
- Când există posibilitatea ca persoana să sufere de hipotermie (scăderea temperaturii corpului), evitați folosirea internă a ardeiului iute și de asemenea și a cozii-șoricelului, deoarece ele pot produce transpirație, ducând la răcirea copului. Atunci când degerăturile sunt însoțite de hipotermie, pentru administrare internă, ghimberul este de preferat cozii-șoricelului și ardeiului iute, deoarece ghimberul intensifică producerea de căldură în interiorul corpului.

Alte indicații:

- Tăiați o **ceapă** pe jumătate și frecați ușor zona afectată cu ea.
- **Baia caldă de coada-calului** are un efect benefic asupra leziunilor produse de degerare datorită conținutului său bogat în siliciu.
- În cazul apariției băsicilor care se formează după degerătură puteți folosi alifie de gălbenele sau cataplasme cu pătlagină sau tătăneasă. Și aloea are efecte benefice în asemenea situații.
- **Compresă de Tinctură de Arnică**. Se diluează 2 linguri de tinctură într-o cană de apă (200 ml), se îmbibă o compresă și se aplică pe regiunea interesată (contuzie, luxație etc.). Se păstrează mai multe ore, apoi locul se lasă să se zvânte, după care se poate repeta procedeul. Nu se aplică pe pielea care prezintă plăgi, deoarece crește riscul iritației. Arnica este una dintre cele mai bune plante ce poate fi folosită în contuzii, luxații, dureri musculare, traumatisme, comoții. Cercetări recente au stabilit că anumiți componenții chimici (cum ar fi helenalina) au proprietăți antiinflamtorii și antialgice. Pentru efecte sporite, puteți combina tinctura de Arnică cu tinctura de Tătăneasă.
- **Pulbere de Coada-calului** – se administrează sublingual, 1 linguriță, de 3 ori pe zi, în cură de 15 zile. Pulberea se păstrează 5 minute sub limbă, după care se înghite cu puțină apă. Coada-calului este una din cele mai bogate plante în siliciu. Această plantă ajută la refacerea colagenului și a țesuturilor.

Depresii, nevroze, psihoze

Este bine să știți...

⇨ „Depresia este cea mai răspândită boală din lume." - Organizația Mondială a Sănătății

⇨ Boala depresivă tinde să devină pandemică. Experții sunt de părere că până la 30% din populația țărilor dezvoltate suferă de o formă a acestei afecțiuni suficient de serioase pentru a avea nevoie de ajutor. În fiecare an se folosesc miliarde de tranchilizante și antidepresive într-un efort disperat de a face față. Însă situația se înrăutățește mereu.

⇨ Numită deja **„boala secolului XXI"**, se estimează că în următorii ani, depresia va devansa ca răspândire și gravitate, afecțiunile cele mai periculoase. Definind simplu, depresia este o stare de spirit negativă, caracterizată de predominanța sentimentelor de tristețe, de pesimism și de descurajare, prezente 24 din 24 de ore și care, în fazele mai avansate, sunt însoțite de o diminuare a interesului față de muncă, de familie, față de relația de cuplu etc. Un scriitor înțelept descria depresia în felul următor: „Depresia este un dezechilibru psihic, felul misterios și dureros în care boala avansează, fiind aproape imposibil de descris. În felul acesta, rămâne de neînțeles pentru cei care n-au experimentat-o în toată amploarea ei."

Depresia anxioasă este o tulburare a dinamicii funcțiilor psihice, indusă de dificultatea de adaptare a individului la realitate, chiar dacă procesele de cunoaștere, caracterul și personalitatea bolnavului rămân nealterate. Unele din simptomele acestei boli includ: ideile și frica obsesivă, teama de a rămâne singur, teama față de spații închise (claustrofobie), frica de sânge (eritrofobie), teama de alți oameni sau diverse situații. Impactul psiho-somatic al depresiei anxioase este vizibil prin apariția tulburărilor sistemului neuro-vegetativ - dispnee, palpitații, răcirea mâinilor și a picioarelor, perturbări ale somnului, spasme musculare etc.

Depresiile pot avea numeroase cauze:

- Cauzele cele mai întâlnite sunt pierderea slujbei sau a unei persoane iubite, lipsa unui partener sau a unei persoane înțelegătoare, izolarea.
- **Experiențe traumatizante** în perioada copilăriei, ca de pildă pierderea unui părinte.
- Situațiile care alungă unei persoane sentimentele de siguranță, stabilitate, eficiență sau valoare personală provoacă în general deprimarea.
- **Predispoziție genetică și/sau biochimică** de a avea dispoziții fluctuante sau de depresie.
- Depresia înaintea perioadei menstruale și depresia postnatală, posibil datorate modificării nivelurilor hormonale.
- **Sensibilitate alimentară**. Cei care suferă de ea pot avea și alte simptome.
- **Sensibilitatea la insuficiența luminii solare** în timpul iernii sau sindromul afectiv sezonier.

- S-a descoperit că există un număr de aproximativ **200 de medicamente care provoacă depresia**. Orice medicament, luat în mod regulat sau chiar ocazional, constituie un factor principal în cauzarea deprimării.
- **Consumul de cafeină** poate produce depresie, tulburând acțiunea mai multor neurotransmițători. Mai multe studii au arătat că, cu cât este mai mare consumul de cofeină, cu atât cresc șansele ca subiecții să sufere de depresie.
- Consumul de zahăr este o modalitate de a „jefui" organismul de prețioasele vitamine din complexul B, care sunt cunoscute ca esențiale pentru sănătatea mintală.
- Pacienții care suferă de **hepatită sau boli virale severe** sunt predispuși la deprimări. Modificările funcționale endocrine cum ar fi boala lui Cushing, boala lui Addison sunt cauze ale deprimării. Accidentul vascular cerebral și anumite boli ale creierului pot provoca o depresie prelungită.
- **Hipoglicemia** (o cantitate scăzută de zahăr în sânge) poate fi o altă cauză a depresiei. Acest lucru poate fi corectat prin adoptarea unui regim vegetarian, preponderent crudivor, fără alimente rafinate, cu mese regulate (două sau maxim trei) și un program zilnic de exerciții fizice.
- **Mesele neregulate** pot duce la depresie nervoasă. Mesele să se desfășoare după un program regulat și să nu se consume nimic între mese.
- **Fumătorii** au atacuri depresive semnificativ mai numeroase decât nefumătorii.

❒ **Posibile simptome ale unei depresii accentuate:**

- Incapacitatea de a munci sau de a îndeplini sarcinile cotidiene;
- Dezorganizare pe plan social;
- Dezinteres față de activități odinioară agreabile;
- Dificultate de a comunica cu persoanele apropiate;
- Insomnii și trezire timpurie;
- Oboseală permanentă;
- Senzație de frig;
- Anxietate, agitație, iritabilitate;
- Consum excesiv de alimente (bulimie), alcool sau medicamente;
- Poftă de mâncare redusă;
- Lipsă de interes față de aspectul personal;
- Iritabilitate și teamă;
- Sentimente de învinovățire;
- Incapacitate de a lua decizii;
- Lipsă de memorie, dificultăți de concentrare;
- Diminuarea drastică a capacității de analiză și de sinteză.

⇨ **Serotonina** este unul dintre cei mai importanți neurotransmițători, influențând practic fiecare aspect al vieții creierului, contribuind la determinarea dispoziției, a nivelului de energie, a memoriei și a viziunii asupra vieții. Persoanele cu nivele scăzute de serotonină sunt mai vulnerabile la depresie, acte impulsive, alcoolism, sinucidere, agresivitate și violență.

⇨ **Tirozina** – un aminoacid, acționează împotriva depresiei eliberând catecolamina – un compus organic care stimulează celulele nervoase din creier să producă epinefrină și norepinefrină. Ambele substanțe acționează eficient împotriva depresiei emoționale, creând pacientului o senzație de calm. O altă substanță eliberată în decursul tratamentului cu tirozină este dopamina (un neurotransmițător), care se consideră că are un efect calmant asupra pacienților cu depresie.

⇨ **Tiamina** (Vitamina B_1) este numită vitamina antinevritică, fiind un factor esențial de luptă pentru păstrarea sistemului nervos, facilitând transmiterea impulsului nervos prin activarea acetilcolinei (un neurotransmițător). Tiamina scade oboseala nervoasă. Ei bine, alimentele rafinate cum sunt produsele preparate din făină albă (pâine, paste, produse de patiserie), orezul alb și alte alimente rafinate precum zahărul sunt periculoase, nu doar datorită înlăturării vitaminelor complexului B prin procesul de rafinare, dar și pentru că în procesul de „ardere" (metabolizare) al carbohidraților din alimentele rafinate este nevoie de anumite enzime care sunt activate prin tiamină (vitamina B_1) și alte vitamine din complexul B. Produsele rafinate nu numai că nu aduc substanțe valoroase și necesare, dar și sărăcesc organismul de rezervele lui. În acest fel, este invitat un dezechilibru al sistemului nervos prin deficit de vitaminele B.

⇨ Depresia este reacția cerebrală cea mai frecventă la insuficiența **acidului folic** (o vitamină din complexul B). Îngroșarea carotidei care transportă sângele și oxigenul către creier poate fi cauzată de o deficiență a acidului folic. Nivelul acidului folic este de asemenea anormal de redus în cazul persoanelor afectate de demență sau de Alzheimer. Spanacul este bogat în acid folic și poate corecta multe stări depresive.

⇨ **Consumul de carne** poate dubla riscul demenței. Carnea conține cantități mari de grăsimi saturate și fier, ambele putând vătăma creierul. Este un fapt bine stabilit că fierul acționează ca un catalizator în stimularea radicalilor liberi dăunători pentru creier. Consumul excesiv de fier și de carne este considerat responsabil și de apariția altor boli provocate de radicalii liberi – boli cardiace și cancer. (*Jean Carper – Cum să-ți păstrezi sănătatea creierului*)

⇨ Tot mai mulți oameni de știință cred că micile anomalii din compoziția grasă a membranelor celulelor perturbă semnificativ funcționarea creierului, ducând la simptomele schizofreniei. Alți specialiști cred că, la pacienții cu schizofrenie, mecanismele de apărare anitioxidantă sunt deficitare, permițând grăsimii din membranele celulelor cerebrale să fie oxidate cu ușurință de atacurile radicalilor liberi. Alte dovezi arată că membranele celulelor cerebrale au, la schizofrenici, **un conținut anormal de grăsime**. Astfel suplimentarea consumului de grăsime omega-3 poate

ameliora simptomele de schizofrenie. Cele mai bune grăsimi sunt cele preluate din semințe de in, nuci, semințe de dovleac, migdale, avocado, ulei de măsline. **Grăsimile saturate**, majoritatea uleiurilor, mai ales cele rafinate, margarina și alte grăsimi folosite pentru sosuri sunt un dezastru pentru sistemul nervos.

- **Nivelul ridicat al trigliceridelor** (un tip de grăsimi) este strâns legat de depresie, ostilitate, agresivitate și chiar hiperactivitate la copii. Concentrațiile mari de trigliceride provoacă în creier un deficit de oxigen. Reduceți consumul de grăsimi totale și optați doar pentru cele mai sănătoase grăsimi precum cele din migdale, nuci, semințe de in și dovleac, avocado, ulei de măsline extravirgin – toate consumate într-o formă cât de naturală.
- **Alcoolul, tutunul, ceaiul verde și negru, băuturile Cola** - toate conțin substanțe care irită nervii. Evitați-le! Folosiți în locul lor ceaiuri de plante ce au efect calmant și apă de izvor din abundență.
- Glutamatul de sodiu (potențiator de gust) și alți aditivi care se găsesc în multe alimente se comportă ca neurotoxine, producând ravagii în sistemul nervos. Evitați alimentele bogate în aditivi.
- Evitați excitarea de orice fel – certurile, mânia, vizionarea TV, citirea de romane și ficțiuni, etc.
- **Evitați stimulentele, sedativele, calmantele și tranchilizantele**, care nu tratează, ci care creează dependență, care pot adăuga un plus de stres la nervii bolnavului. **Medicamentele antidepresive** dau efecte secundare nedorite. Este recomandat să le evitați, pe cât posibil.
- Evitați oțetul, praful de copt, piperul, condimentele și excesul de sare pentru că dăunează sistemului nervos.
- Oboseala, indispoziția, durerile de cap, cât și alte tulburări psihice sunt induse prin **deshidratare**. Apa ajută la prevenirea și la îndepărtarea oboselii intelectuale. Beți 6-8 pahare de apă zilnic.
- Majoritatea oamenilor **respiră superficial**, iar acest fapt are consecințe negative majore. Sângele devine încărcat de toxine, digestia întârziată, creierul întunecat, gândurile sunt confuze, moralul scade, întregul organism devine deprimat și inactiv și în mod deosebit susceptibil de a se îmbolnăvi. Respirația superficială reduce consumul de oxigen, față de care funcționarea nervilor este deosebit de sensibilă. Faceți exerciții de **respirație abdominală profundă** pentru a vă calma nervii și pentru a determina apariția somnului. Învățați să folosiți respirația abdominală, nu cea costală (vezi capitolul „Aerul – binecuvântarea gratuită a cerului", din prima secțiune a cărții). Un exercițiu de respirație adâncă trebuie făcut de două ori pe zi, întrucât respirația necorespunzătoare cauzează tristețea. Inspirați adânc, țineți-vă respirația cât numărați încet până la 20, expirați pe nas și nu inspirați din nou până nu terminați de numărat până la 10. Repetați de 30 până la 50 de ori.
- **Lumina soarelui** are un efect benefic asupra nervilor. De asemenea, este determinată o bună funcționare a neurotransmițătorilor de la nivelul creierului. Îmbunătățește dispoziția și sporește endorfinele fabricate de creier, ca să determine un simțământ de bunăstare. Lumina razelor solare crește cantitatea de serotonină (un hormon esențial în instalarea liniștii, a calmului și a fericirii) pe timpul zilei, care poate să prevină depresia și oboseala. Petreceți mult timp în aer liber și la soare, dar evitați soarele prea puternic. Puteți face și băi de soare, folosind pentru acestea orele dimineții.
- Studii asupra **exercițiului fizic** au arătat că persoanele deprimate care urmează un program regulat de exerciții fizice își ridică moralul. Exercițiul fizic este mai eficient decât calmantele în anumite cazuri de anxietate. Starea de bunăstare morală și o detensionare pronunțată sunt adesea efectul unei forme fizice bune. Exercițiul fizic reduce tensiunea nervoasă, fiind un bun sedativ (oferă un somn bun). Adoptați un program zilnic de exerciții fizice. Puteți opta pentru mersul pe jos în ritm vioi, alerga puțin sau alte sporturi plăcute (evitați sporturile competitive). Grădinăritul este o ocupație plăcută și recomandată depresivilor. Plantați flori, legume și îngrijiți-le cu pasiune. Plimbările în natură, prin câmpuri și păduri au un efect liniștitor și tonic asupra sistemului nervos. Contactul cu natura are un efect antidepresiv.
- Mișcarea fizică nu doar că tratează depresia, dar o și previne. Un studiu întreprins de cercetatorii de la Duke University din SUA a comparat efectele medicamentului Zoloft (un antidepresiv foarte puternic) cu efectele jogging-ului (alergare la pas) pe două grupuri de pacienți. După patru luni, nu s-a constatat nicio diferență între cele două grupuri: administrarea medicamentului și alergarea au avut același efect. Dar la sfârșitul unui an, un sfert din pacienții tratați cu Zoloft au recăzut în depresie, în vreme ce 92% dintre „alergatori" erau în plină formă.
- O viață plină de mișcare poate atenua unele dintre efectele dăunătoare ale expunerii cronice la cortizol. Exercițiile fizice au ca efect o creștere a secreției de dopamină și serotonină, ambii compuși chimici fiind produși de creier cu efect euforizant (stimulează senzația de bine) și antidepresiv. La Universitatea Duke, cercetătorii au demonstrat că efortul fizic (treizeci de minute pe zi, de trei, patru ori pe săptămână, vreme de patru luni de zile) are același efect ca și medicamentele antidepresive prescrise pentru eliminarea simptomelor de anxietate și depresie (dar fără efectul secundar al acestora).
- Practicați **silvoterapia - adică terapia pădurii**. Depresia se agravează în copleșitoarea majoritate a cazurilor atunci când, pentru o perioadă de timp, ne reducem foarte mult activitatea fizică și contactul cu natura. În schimb, câteva ore petrecute în liniștea și armonia pădurii au efecte mai puternice decât multe dintre remediile naturale sau de sinteză în ceea ce privește armonizarea emoțională. Climatul sedativ din regiunile deluroase și premontane este un elixir pentru suflet încă prea puțin folosit. S-a constatat că și calitatea aerului, a alimentelor și a apei influențează echilibrul psihic, ca să nu mai vorbim de climat.
- Este important de remarcat faptul că prin **dezechilibrarea sistemului endocrin**, întregul organism se va destabiliza. Dacă tiroida este hipoactivă, scade capacitatea de utilizare a calciului de către organism. Acest fapt poate atrage după sine apariția unor stări depresive diverse, de la formele cele mai ușoare, până la formele cronice. Dacă glandele suprarenale sunt hipoactive, veți fi invadat de angoase, în toate formele posibile. Reacțiile organismului se pot manifesta sub diferite forme, de la timiditate și introvertire, până la teamă, neîncredere, frământare și angoase exacerbate, atacuri acute de panică, frică paralizantă și dorința de izolare de lume. Tulburările bipolare, schizofrenia și

alte stări asemănătoare sunt toate manifestări ale disfuncțiilor endocrine menționate anterior, deoarece ele afectează nivelul de calciu, serotonină, neurotransmițători etc.

⇨ S-a demonstrat clar că **nivelurile ridicate de cortizol** (hormon al glandei suprarenale produs ca răspuns la stres) sporesc riscul de depresie. De asemenea, se pare că tot cortizolul știe să încurce destul de bine lucrurile când e vorba de sinteza, transportul, neutralizarea și activitatea neurotransmițătorilor în creier. Teama, dilemele, chinul sufletesc și depresia sunt cauzele majore ale tensiunii, epuizării, depresiei și bolilor psihice. Remediul cel mai bun este o încredere fermă în Dumnezeu și în grija Lui iubitoare, încredere care poate fi câștigată prin studiul făgăduințelor din Cuvântul Său, prin rugăciune și prin supunere zilnică față de voința Sa. Pacea și seninătatea pot fi astfel dezvoltate, ceea ce îl va face pe om în stare să suporte mari dificultăți. De asemenea, dezvoltați trăsăturile pozitive ale spiritului, cum ar fi voia bună, recunoștința și considerație față de alții.

⇨ Carl Jung, fondatorul școlii de psihologie analitică, a fost impresionat să constate că nevrozele sunt cauzate de lupta dintre doi agenți cerebrali antagoniști: „Ceea ce îi împinge pe oameni la un conflict permanent cu ei înșiși este intuiția sau percepția că personalitatea lor se compune din două persoane opuse între ele. Conflictul poate izbucni între omul senzual și omul spiritual. Este ceea ce a înțeles Faust când a exclamat: „Vai! În mine locuiesc două suflete..." **O nevroză este o disociere a personalității**. Vindecarea ar putea fi privită ca o problemă religioasă." (*Modern Man in Search of a Soul, New York, Harcourt, Brace and Co., Inc. 1933, p. 273*).

⇨ Psihiatrul Sandler scrie: „Păstrarea unei conștiințe curate este o importantă măsură de protecție a minții împotriva nevrozei."

Recomandări de tratament:

Dietă:

❒ Strategia care dă rezultate bune și de durată în tratarea depresiei combină psihoterapia cu o alimentație cât se poate de sănătoasă, care să ajute la dezintoxicarea organismului și echilibrarea funcțiunilor sale. Pe deasupra, trebuie privit ca esențial exercițiul fizic zilnic în aer liber și beneficierea cât se poate de mult de razele soarelui. Contactul cu natura are efecte înviorătoare asupra psihicului. Seara, înainte de culcare, faceți exercițiu fizic până transpirați puțin, apoi faceți un duș cald care se va finaliza cu apă rece, apoi odihniți-vă într-o cameră bine aerisită. Predați grijile în mâna lui Dumnezeu, bucurați-vă de fiecare lucru frumos, eliminați pesimismul și abateți-vă privirea de la lucrurile urâte.

Adoptați o dietă compusă din fructe, legume, cereale integrale, semințe și germeni, consumate în stare naturală și folosind cât mai puțin prepararea termică a acestora. Faceți-vă un program regulat de mese și nu mâncați seara la ore târzii și nici între mese. Culcați-vă și sculați-vă la ore regulate. Organismului îi place mult regularitatea.

Puteți folosi atât pentru dezintoxicarea organismului, cât și pentru tonifierea sistemului nervos sucuri de fructe și legume. Cele mai bune sunt: orzul și ovăzul verde, țelina, mărarul, strugurele, cătina, mărul, dar și altele pot fi foarte folositoare.

- ✓ Sucul de **ovăz verde** este indicat în insomnii, stări de agitație psihică cu excitabilitate, stări de dezechilibru al sistemului nervos vegetativ. Vă puteți planta ovăz în lădițe sau în grădină o mică parcelă, din care puteți recolta planta când atinge 15-20 cm. Cel mai repede se prepară cu ajutorul blenderului.
- ✓ Anumite vitamine (C și B complex) și minerale (calciu, potasiu, fosfor, magneziu) sunt necesare nervilor și mușchilor. Dieta trebuie să conțină cantități mari de hrană bogată în aceste elemente. O astfel de hrană înseamnă fructe proaspete, legume, nuci și semințe, boabe integrale și cereale. Încetați să folosiți alimente rafinate, făinoase, dulciuri și grăsimi.
  - o **Surse alimentare bogate în calciu**: varec, orz verde, semințe de susan, soia, migdale, alune, spanac, nuci, fulgi de ovăz, hrișcă, mei, napi, gulii, orez brun etc.
  - o **Surse alimentare bogate în magneziu**: semințe de floarea-soarelui, migdale, soia, nuci, alge marine, făină integrală de grâu, mei, spanac, banane, legume cu frunze verde închis, avocado, germeni de grâu etc.
- ✓ S-a dovedit că **vitamina E** este esențială pentru funcționarea neurologică normală. Alimentele cele mai bogate în vitamina E sunt: fructele oleaginoase (nuci, alune și migdale), avocado, broccoli, germenii cerealelor, uleiurile vegetale neprocesate și nerafinate, lăptucile, spanacul, orezul brun.
- ✓ **Triptofanul** (un aminoacid) este transformat în glanda pineală în serotonină. Consumați alimente vegetale bogate în triptofan: semințe de dovleac, semințe de susan, migdale și nuci.
- ✓ **Taurina** este un compus cu structură asemănătoare aminoacizilor, care îndeplinește un număr de funcții importante în organism. La făt și noul născut promovează dezvoltarea creierului. Contribuie la regenerarea nervilor, la orice vârstă. O altă funcție a taurinei are de-a face cu transmisia nervoasă. Sursele alimentare de taurină sunt mazărea, năutul, fasolea, lintea, drojdia (atât cea folosită la dospit cât și cea alimentară), nucile și semințele (mai ales migdalele), alunele comestibile, semințele de susan și floarea-soarelui, pulberea de roșcove și cerealele integrale. Cu cât conținutul de proteine al unui aliment vegetal este mai mare, cu atât este mai mare conținutul de taurină al acelui aliment.
- ✓ Mai multe studii au dovedit că administrarea regulată a fructelor de **Cătină** mărește, în timp, nivelul de serotonină din creier. Creșterea nivelului serotoninei prin tratamentele cu cătină micșorează numărul recidivelor bolilor psihice, dar și al sinuciderilor, al actelor antisociale etc. Se fac cure îndelungate (6 luni) cu pulbere de cătină: 1 linguriță de patru ori pe zi. Când aveți ocazia să găsiți fructe proaspete, suculente, nu ratați ocazia să beți un suc de cătină. Este un întăritor puternic al sistemului nervos și al celui imunitar.
- ✓ Mulți cercetători au descoperit că **usturoiul** îmbunătățește dispoziția. Conținutul ridicat în seleniu al usturoiului ar putea fi o explicație. La Institutul Pasteur din Franța s-a descoperit că usturoiul favorizează secretarea serotoninei.

hormonul bunei dispoziții. Usturoiul acționează împotriva stresului și anxietății, ca un fel de antidepresiv de felul Prozacului. Evitați să consumați usturoiul seara.

- **Mărarul** este renumit pentru efectele sale echilibrante asupra sistemului nervos. Mestecarea câtorva tulpini de mărar verzi combate eficient durerile de cap (inclusiv cele însoțite de amețeală și vărsături), redă acuitatea și claritatea simțurilor celor surmenați, combate astenia nervoasă.
- Consumați multă **salată verde (lăptucă)** pentru că este un bun somnifer și calmant al durerilor. Acțiunea aceasta se datorează unui suc alb amar numit *lactucarium* care este un fel de opiu de lăptucă (neavând tendința opiului de a deregla sistemul digestiv). La prepararea salatei puteți adăuga și mărar care este renumit pentru efectele sale echilibrante asupra sistemului nervos.
- Consumați capsulele ce conțin pulbere de **ardei Cayenne** (un ardei iute care nu este iritant, ci stimulent) stimulează producerea de endorfine, supranumite „hormonii fericirii". Endorfinele stimulează buna dispoziție. Dacă nu găsiți capsule, puteți consuma puțină boia din acest tip de ardei în amestec cu puțin ulei de măsline și un praf de sare sau consumați ardei ca atare.
- **Apa de tărâțe** cu pulbere de **Ciubotica-cucului**. Se pun 4 linguri de tărâțe și 4 linguriță de Ciubotica-cucului într-un litru de apă și se lasă de seara până dimineața, apoi se strecoară. Se consumă în locul apei, fiind mult îmbogățită cu vitaminele din complexul B. Este un preparat eficient pentru cei care au probleme cu stresul sau au anumite dereglări la nivelul creierului. De asemenea, facilitează un tranzit intestinal bun. Pentru a fi mai gustoasă și mai bogată în vitamine, în apă se pot adăuga suc de lămâie și puțină miere (excepție fac diabeticii). Este bine ca oamenii sănătoși să consume tărâțe, cel puțin 1 linguriță de trei ori pe zi, acestea contribuind în toate cazurile la menținerea unui echilibru corect al organismului.
- **Grâu încolțit** – 3-4 linguri de grâu încolți consumat zilnic. Îl puteți consuma în salatele de cruditați sau în amestec cu nucă și miere etc. Nu uitați că semințele germinate conțin cantități mari de enzime și substanțe antioxidante, necesare pentru refacerea întregului organism.
- **Fulgi nutriționali de drojdie de bere** - se face în fiecare lună o cură de câte două săptămâni, în care se consumă zilnic 3-4 linguriță de fulgi de drojdie. Este un tratament cu o puternică acțiune reîntineritoare, cu efecte tonice asupra întregului sistem nervos. Nu uitați că drojdia de bere conține tot complexul vitaminelor B (vitamine ce sunt implicate în procese care țin de echilibrarea sistemului nervos) și multe alte elemente valoroase. Cura cu drojdie de bere are efecte nu doar în tratarea depresiei, dar și în alte tulburări psihice generate de stres.
- Administrarea de **polen** pe o perioadă mai lungă duce în multe cazuri la o ameliorare simțitoare a stării emoționale a pacienților. Frecvența stărilor de tristețe, de pesimism scade treptat și pacientul își recapătă tonusul psihic și fizic. Se administrează câte 2x2 linguriță polen/zi, în cură de 3 luni.
- Folosirea **lăptișorului de matcă** are efecte tonice psihice miraculoase, favorizând refacerea capacităților psihice și intelectuale și un foarte bun remediu al depresiilor. Este eficient în special în cazul femeilor depresive care au un deficit de hormon estrogen în organism, dezechilibru obiectivat prin estomparea caracterelor feminine secundare. Se face un tratament de 12 zile cu miere cu lăptișor de matcă 2%. După o pauză, se poate repeta.

Fitoterapie:

- ✓ Una dintre cele mai eficiente plante în tratarea depresiei este **Sunătoarea**. Acțiunea se manifestă prin blocarea receptorilor nervoși care pot declanșa depresia. Extractul de Sunătoare, prin conținutul bogat în hipericină (ulei volatil de culoare roșie), împiedică degradarea serotoninei, hormon esențial în instalarea liniștii și a fericirii. S-a observat în experiențele făcute pe mai mulți bolnavi de depresie și anxietate care au folosit această plantă, că au avut o mai mare cantitate de dopamină în sânge după tratament (se știe că nivelul de dopamină crește în cazul tratamentelor antidepresive care dau rezultate). Planta o puteți folosi sub formă de pulbere (obținută prin măcinarea cu râșnița electrică de cafea), din care se ia o linguriță rasă de patru ori pe zi, în cure de 2 luni, cu 21 de zile de pauză.
- **Pubere de plante** – se combină în proporții egale (de ex. un pachețel din fiecare) următoarele plante: **Isop, Roiniță, Obligeană**. Cu ajutorul râșniței de cafea plantele vor fi transformate în pubere, care va fi ulterior trecută prin strecurătoare pentru a fi mai fină. Se administrează 1 linguriță de pubere de 4 ori pe zi, în cură de 30 de zile. După o pauză de 14 zile, se poate relua. Pulberea se va păstra sub limbă timp de 5 minute, apoi se înghite cu puțină apă sau ceai. Preparați pubere cât să vă ajungă pentru 7-8 zile, pentru a evita oxidarea și degenerarea acesteia. Păstrați pulberea în borcane închise ermetic, la întuneric. Isopul are o acțiune tonică aspra psihicului (în Psalmul 51, Biblia menționează rolul de purificator al Isopului). Roinița are efecte înviorătoare asupra psihicului, antidepresive, favorizând gândirea optimistă, amplificând tonusul psihic și mental. Obligeana are efect sedativ și antidepresiv, restabilind diverse funcții psihice și mentale. Această formulă de plante poate fi folosită în combaterea depresiei, stărilor de anxietate, atacurilor de panică, anorexiei psihice sau bulimiei, angoasele de tot felul, nevrozelor, schizofreniei, sindromului discordant, paranoiei.
- Ceaiul de **Ginseng** are efecte benefice în depresie. Îl veți prepara în conformitate cu prospectul. O altă plantă ce poate fi folosită cu rezultate bune este **Roinița**.
- **Ginkgo biloba,** un extras din frunzele arborelui Ginkgo, contracarează doi dintre cei mai virulenți radicali liberi – superoxidul și radicalul hidroxil - ce devastează celulele cerebrale. De asemenea, Ginkgo neutralizează radicalul liber oxid de azot ce induce vătămarea celulei cerebrale, mai ales prin declanșarea inflamării. Ginkgo mărește circulația sângelui și a oxigenului spre creier, prin reducerea vâscozității sângelui. De asemenea, intensifică metabolismul glucozei în creier, ceea ce conduce la menținerea și întinerirea memoriei. Ginkgo poate reduce

gravitatea pagubelor produse de un atac cerebral. Ginkgo grăbește astfel îndepărtarea acidului arahidonic (care este toxic și produce inflamații), blocând moartea celulelor din hipotalamus. Ginkgo îmbunătățește semnificativ funcția intelectuală. Folosiți capsulele (după prospect) sau pubere de plantă (1 linguriță de 3 ori pe zi), cură îndelungată.

Alte indicații:

✓ **Baia caldă de plante** (flori de fân) – una la două zile. În cazul în care nu găsiți flori de fân puteți face o baie caldă cu apă în care ați pus câteva picături de Eucalipt sau Roiniță. Baia se face la o temperatură de 38-39 grade C (nicidecum fierbinte). Se stă în cadă 20 de minute, apoi se odihnește în pat o jumătate de oră.

❒ Remedii pentru suflet

Este un ajutor de neprețuit prezența unui prieten adevărat și înțelept, care are capacitatea să-l înțeleagă și știe să-l încurajeze constant pe cel care trece prin perioada critică a depresiei. Ceilalți membrii din familie ar trebui să manifeste înțelegere și compasiune față de cel bolnav, dar în același timp nu trebuie să-l lase pradă gândurilor negative și centrării pe sine.

Una dintre piedicile cele mai sigure în calea refacerii celor bolnavi este fixarea atenției asupra lor înșiși. De aceea, este indicat ca persoanele depresive să caute să fie utile, active, să-și îndrepte atenția spre nevoile altora și chiar să ajute, în măsura puterii lor pe alții. Autocompătimirea și gândirea continuă la propria persoană, accentuează depresia și trebuie combătute. Trebuie cultivat un spirit de mulțumire. Gândiți-vă în fiecare zi la binecuvântările pe care le-ați primit în viață de la Dumnezeu. Apoi învățați să vă bucurați chiar de lucrurile mici.

Cred că vă va fi de mare folos studierea atentă a următoarele pasaje, scrise de o scriitoare inspirată, pe care o apreciez mult:

„Ca să avem o sănătate perfectă, inimile noastre trebuie să fie umplute cu speranță, dragoste și bucurie." E. White – Sfaturi pentru sănătate, p. 587

„Ne aflăm într-o lume a suferinței. Dificultățile, încercările și întristarea ne așteaptă pretutindeni de-a lungul vieții. Dar există mulți care fac poverile vieții de două ori mai grele, anticipând mereu necazurile. Dacă se confruntă cu nenorociri sau dezamăgiri, ei cred că totul merge spre dezastru, că soarta lor este cea mai nenorocită, că vor ajunge sigur la ruină. Astfel, își atrag nefericirea asupra lor și aruncă o umbră pretutindeni în jur. Viața însăși devine o povară pentru ei.

Dar nu trebuie să fie așa. Se cere prețul unui efort hotărât pentru a schimba făgașul gândirii lor. Însă schimbarea poate fi făcută. Fericirea lor, atât cea din viața aceasta, cât și cea din viața viitoare, depinde de concentrarea minții lor asupra lucrurilor optimiste. Să-și întoarcă privirile de la imaginea întunecată – care este imaginară – către binefacerile pe care Dumnezeu le-a presărat pe cărarea lor și, dincolo de acestea, către cele nevăzute și veșnice." (E. White – Divina vindecare. p. 232)

Îi încurajez pe toți oamenii, mai ales pe cei bolnavi și cu totul special pe cei depresivi să studieze Biblia. Căutați să-L descoperiți pe Dumnezeu; veți vedea că El vă va vorbi prin intermediul Cuvântului Său. Studiul simplu și practic al Bibliei va fi un adevărat medicament pentru toți cei care suferă de diverse boli ale psihicului. Am văzut mulți oameni care s-au ridicat din starea lor de slăbiciune, descurajare și amărăciune, atunci când au reușit să se încreadă în Dumnezeu. Când înțelegi că Dumnezeu ne iubește atât de mult, chiar dacă uneori permite pentru binele nostru să trecem prin anumite încercări și greutăți, și când predăm povara ce ne apasă, vom experimenta adevărata pace a sufletului. Iată doar câteva din minunatele promisiuni ale lui Dumnezeu pe care le vei găsi în Scriptură și pe care, te implor, cititorule, să le crezi cu toată inima, în dreptul tău:

Ieremia 31:3 – „Domnul mi Se arată de departe: „Te iubesc cu o iubire veșnică; de aceea îți păstrez bunătatea Mea!".

Matei 11:28-29 – „Veniți la Mine, toți cei trudiți și împovărați, și Eu vă voi da odihnă. Luați jugul Meu asupra voastră, și învățați de la Mine, căci Eu sunt blând și smerit cu inima; și veți găsi odihnă pentru sufletele voastre."

Psalm 94:19 – „Când gânduri negre se frământă cu grămada înăuntrul meu, mângâierile Tale îmi înviorează sufletul."

Psalm 46:1-3 – „Dumnezeu este adăpostul și sprijinul nostru, un ajutor, care nu lipsește nici odată în nevoi. De aceea nu ne temem, chiar dacă s-ar zgudui pământul și s-ar clătina munții în inima mărilor. Chiar dacă ar urla și ar spumega valurile mării, și s-ar ridica până acolo de să se cutremure munții".

Psalmi 23:4 – „Chiar dacă ar fi să umblu prin valea umbrei morții, nu mă tem de niciun rău, căci Tu ești cu mine. Toiagul și nuiaua Ta mă mângâie."

Filipeni 4:6-7 – „Nu vă îngrijorați de nimic; ci în orice lucru, aduceți cererile voastre la cunoștința lui Dumnezeu, prin rugăciuni și cereri, cu mulțumiri. Și pacea lui Dumnezeu, care întrece orice pricepere, vă va păzi inimile și gândurile în Hristos Isus."

Isaia 41:10 – „Nu te teme, căci Eu sunt cu tine; nu te uita cu îngrijorare, căci Eu sunt Dumnezeul tău; Eu te întăresc, tot Eu îți vin în ajutor. Eu te sprijinesc cu dreapta Mea biruitoare".

Diabetul

Este bine să știți...

⇨ Se estimează că în România există între 800.000 și 1.000.000 de diabetici, iar cifra este în creștere.

⇨ Cercetătorii au descoperit recent un grup de cinci boli care călătoresc împreună: **diabet, grăsimi modificate în sânge (colesterol și trigliceride), cancer, hipertensiune și obezitate abdominală**. Cea mai puternică asociere pe care o are diabetul cu alte boli este excesul ponderal. Circa 80% din adulții supraponderali fac diabet.

⇨ Uruguay este țara cu cea mai mare incidență a diabetului, având o alimentație care este tipic „vestică", fiind bogată în calorii, proteine animale și grăsimi (totale), inclusiv grăsimi de origine animală.

- În ultimii 25 de ani rata copiilor care fac diabet de tip II a crescut mai mult decât triplu. Cercetătorii observă că ingestia de proteine și grăsimi animale a crescut drastic în ultimii 50 de ani. Ei pun că această modificare a alimentației, la care se adăugă tot mai puțină mișcare fizică poate fi incriminată în explozia diabetului.
- **Pancreasul**, o glandă lungă, așezată imediat după stomac, se compune din două tipuri de țesuturi: acinar și insulițele lui Langerhans. Pancreasul îndeplinește și funcțiile exocrină și endocrină. Astfel, acinii secretă sucuri digestive în intestine. Insulițele lui Langerhans secretă hormoni care intră direct în sânge. Insulițele lui Langerhans sunt alcătuite din două tipuri diferite de celule, alfa și beta. Celulele alfa secretă glucagon, o substanță care stimulează transformarea glicogenului în glucoză, ridicând nivelul glicemic al sângelui, în timp ce celulele beta secretă insulină, ridicând o creștere prea mare a nivelului glicemic. Funcția de bază a insulinei este aceea de a spori rata transportului glucoză prin membrana celulară.
- **Diabetul melitus** rezultă dintr-o incapacitate a pancreasului de a produce insulina, necesarul de insulină sub sau deasupra nivelului optim, sau o cantitate prea mare de agenți care neutralizează insulina. Este cauzat de degenerarea celulelor beta ale insulițelor lui Langerhans, din pancreas.
- Combustibilul principal al corpului nostru este un zahar simplu numit **glucoză**. El poate merge în fiecare din celulele corpului numai dacă este prezentă **insulina** (un hormon produs de pancreas). Unii au comparat insulina cu o „cheie" care deschide „ușile" în celulele corpului, astfel că glucoza - combustibilul vital, poate intra în celule. Dacă este o cantitate insuficientă de insulină (ca în cazul diabetului de tip I) sau dacă încuietoarele ușilor sunt „înțepenite" astfel încât cheia insulinei are probleme în a le deschide (așa cum se întâmplă cu rezistența la insulină la diabetul de tip II), atunci nivelul zahărului din sânge poate crește. În momentul când nivelul glicemiei s-a ridicat suficient, capacitatea rinichilor de a reține zahărul este distrusă și zahărul trece în urină. Zahărul cere apă, aceasta conduce la o urinare excesivă, atât de cunoscută într-un diabet necontrolat. Pierderea apei are drept consecință un alt simptom: crește setea. În același timp, zahărul nu intră în celulele adecvate ale corpului. În acest sens celulele corpului sunt lipsite de energie. Aceasta poate cauza oboseală, pierderea greutății și o foame excesivă. Diabeticii sunt, îndeobște, predispuși la infecții cu Candida și pot avea frecvent infecții, ca vulvita (inflamarea vulvei) sau balanita (inflamarea glandului penisului). Candida se înmulțește pe pielea și membranele mucoase care înmagazinează cantități mari de glucoză.
- Studii recente sugerează că diabetul dependent de insulină poate fi rezultatul unei **infecții virale** cum ar fi **oreionul, poliomielita sau mononucleoza infecțioasă**. Se consideră că virusul rămâne în corp, invadând și distrugând celulele beta (celulele care produc insulina în pancreas) la persoanele susceptibile. Diabetul insulino-dependent apare, în general, când persoana este tânără (în ultima vreme a început să apară tot mai des și la adulți). Instalarea bolii poate fi bruscă. Simptomele diabetului la copii sunt în marea lor majoritate aceleași ca la adulți.
- Diabetul se poate forma în urma altor boli, cum ar fi ciroza ficatului, pancreatita, tumoare sau fibroză chistică a pancreasului și tulburări ale glandei pituitare, suprarenale sau tiroidei.
- Sugarii sau copiii foarte mici care au o anumită configurație genetică, care sunt înțărcați de la sân prea devreme și trecuți pe **laptele de vacă** și care, poate, au fost infectați cu un virus care ar putea afecta sistemul imunitar intestinal este susceptibil să fie expuși unui risc mai mare de diabet de tip I. Într-un studiu efectuat în Chile, s-a demonstrat că acei copii cu sensibilitate genetică, înțărcați prea devreme și trecuți pe formulele de lapte praf, fabricate din lapte de vacă aveau un risc de diabet de tip I de 13,1 ori mai mare decât copiii care nu aveau aceste gene și care erau hrăniți la sân cel puțin 3 luni (astfel minimalizându-se riscul expunerilor pentru laptele de vacă). Răspândirea în lume a diabetului de tip I crește într-un ritm alarmantă de 3% pe an.
- **Laptele de vacă** poate declanșa diabetul insulino-dependent la copiii susceptibili genetic. Un număr crescut de dovezi științifice sugerează această relație. Cercetătorii au descoperit acum proteine ale laptelui de vacă ce seamănă cu proteinele care se găsesc pe suprafața celulelor beta ale pancreasului. Numele tehnic a două din proteinele laptelui sunt **BBOS** (o fracție a serului de albumină bovină) și **beta-cazeina**. Cercetările sugerează că un copil susceptibil genetic poate începe să facă anticorpi împotriva uneia dintre acestea sau a altor proteine din lapte. Acești anticorpi pot să atace proteine asemănătoare din celulele beta ale pancreasului. Celulele beta sunt fabrica de insulină a corpului. Dacă sistemul imunitar le distruge, rezultă diabetul. Dovezi din ce în ce mai numeroase demonstrează că diabetul insulino-dependent este o boală autoimună. Încă din anul 1994, Academia Americană de Pediatrie a „încurajat cu putere" ca în familiile în care diabetul este mai frecvent întâlnit, copiii să nu fie hrăniți cu adausuri de lapte de vacă în primii doi ani de viață. Doi factori preventivi importanți pentru diabetul dependent de insulină sunt: exercițiul fizic regulat și evitarea laptelui de vacă tot timpul vieții.
- Diabetul de tip doi (non-dependent de insulină) este pus pe seama unor factori asociați cu stilul de viață: **obezitate, inactivitate, dietă bogată în grăsimi și hidrați de carbon proveniți din alimente rafinate, precum și a factorilor**

genetici şi a îmbătrânirii.

⇨ **Receptorii la insulină** sunt foarte mici, submicroscopici şi se află pe celule. Ei acţionează ca „staţii de descărcare" a insulinei. Molecula de insulină se ataşează de ei şi este luată în celulă, unde începe să accelereze oxidarea glucozei în energie. Rezistenţa la insulină este definită ca o dereglare în care celulele răspund cu încetineală la insulină. Nivelul ridicat de insulină în sânge timp îndelungat deteriorează inima şi arterele printr-un proces necunoscut, care are ca rezultat ateroscleroza.

⇨ **Rezistenţa la insulină** înseamnă că pancreasul produce o cantitate mare de insulină, poate chiar un surplus, dar celulele organismului o ignoră. Motivul pentru care acest lucru are loc în cazul diabeticilor non-dependenţi de insulină este faptul că ei nu posedă un număr adecvat de receptori de insulină pentru a utiliza ceea ce pancreasul produce în exces. Factorii cunoscuţi ce reduc numărul receptorilor de insulină sunt: mâncatul peste măsură, folosirea alcoolului şi a zahărului, greutatea corporală peste normal, folosirea unei varietăţi mari de alimente la o singură masă, a unor cantităţi mari de alimente rafinate sau concentrate, mâncatul între mese, mesele târzii seara, folosirea cărnii, a laptelui, a ouălor şi brânzeturilor, lipsa de activitate, anumite medicamente (contraceptivele orale, hormoni de creştere şi medicamente de tip cortizon). Aşa că fondul de naştere al diabetului de tip II este foarte asemănător cu cel al hipertensiunii arteriale. Scăderea în greutate, exerciţiul fizic şi postul pot ajuta corpul să folosească eficient insulina (în cazul diabetului de tip II).

⇨ **Nivelul ridicat de cortizol** (hormonul principal fabricat de glandele suprarenale ca răspuns la stres) reduce sensibilitatea la insulină, iar reducerea acestei sensibilităţi a membranei celulare are legătură cu obezitatea, diabetul, sindromul metabolic X. Puţini au auzit de sindromul X (sau sindromul metabolic), termen care se referă la un complex de simptome şi afecţiuni între care diabetul, rezistenţa insulinică, obezitatea, hipetensiunea, colesterolul ridicat, afecţiunile cardiace! Dacă vezi că începi să iei în greutate, nu ai energie şi înregistrezi un nivel de colesterol şi tensiune ridicate, şi parcă nici mintea nu te mai ajută la fel ca mai înainte, atunci eşti probabil candidat la **sindromul X** sau poate chiar suferi de el de mai multă vreme.

⇨ Şaizeci de diabetici cărora li s-a dat o dietă lipsită de **grăsimi** au prezentat o scădere a nivelului glicemic şi în cantitatea de zahăr vărsată în urină. Această scădere a survenit brusc, în prima sau a doua zi a acestei diete lipsite de grăsimi. Dietele cu conţinut crescut de grăsime scad eficienţa mecanismului insulinei, conducând astfel la diabet. Scăderea cantităţii de grăsime, ulei şi untură din dietă joacă un rol crucial. Atunci când se consumă mai puţină grăsime, în sânge ajunge mai puţină grăsime. Aceasta declanşează un proces complicat care „deblochează" încetul cu încetul insulina, permiţându-i să-şi exercite efectul de facilitare a pătrunderii zahărului din sânge în celule. Efectul este deseori impresionant. În cele mai multe cazuri, un diabetic de tip II care-şi reduce aportul de grăsimi până la 10-15% din totalul caloriilor reuşeşte să-şi normalizeze nivelul zahărului sanguin în mai puţin de opt săptămâni. Mulţi diabetici pot astfel să renunţe total la tratament – atât la medicamente, cât şi la injecţiile cu insulină.

⇨ **Carnea** abundă în celule roşii moarte (hemoglobină), cu un conţinut mare de fier. Consumat în cantităţi mari, fierul este nociv pentru organismul uman, mai ales fierul ionizat (nu fierul de provenienţă vegetală). Toxicitatea fierului va produce o multitudine de reacţii printre care scăderea nivelului de crom (necesar în afecţiunile legate de transferul de insulină) şi scăderea nivelului de zinc (necesar în producerea insulinei şi a energiei).

⇨ **Margarina** (şi alte produse: uleiuri rafinate şi grăsimi prelucrare la temperaturi înalte) este bogată în acizi graşi cu structură chimică modificată („trans"), responsabili pentru rigidizarea membranelor celulelor şi a receptorilor de insulină. Acest fapt conduce la aşa-numitul fenomen *rezistenţă la insulină*.

⇨ **Zaharurile sau hidrocarbonatele simple (rafinate)** sunt digerate rapid şi, cu excepţia cazului când în intestin sunt prezente şi fibre alimentare, pătrund în curentul sangvin sub formă de glucoză în decurs de câteva minute după consumarea lor (cazul zahărului alb care se foloseşte în consumul obişnuit şi a altor produse rafinate ce îl conţin). Acesta determină o creştere bruscă a nivelului glucozei din sânge însoţită de o creştere a disponibilului energetic numit apogeul zaharic. Această veritabilă inundaţie zaharică declanşează o reacţie exagerată din partea pancreasului (care este anunţat că în sânge este o cantitate mare de zahăr), care eliberează în sânge un val de insulină, care nu numai că reduce zahărul sangvin la nivelul anterior, dar uneori îl scade prea mult. Rezultă de aici o prăbuşire energetică însoţită deseori de o senzaţie de leşin şi de lipsă de stabilitate, tremur, foame, oboseală şi apatie. Acestea sunt simptome ale hipoglicemiei. Aceste fluctuaţii care sunt perpetuate şi de faptul că majoritatea oamenilor practică mici gustări între mese, storc pancreasul şi epuizează organismul. Fructele şi legumele conţin multă celuloză, ce determină o absorbţie potrivită, lentă a glucozei.

⇨ Cercetările au evidenţiat că **alimentele care sunt bogate în fibre** duc la o încetinire a creşterii glicemiei, şi ca rezultat, scade cererea de insulină la abordarea mesei. Fibrele (care se găsesc în carbohidraţii nerafinaţi), în special cele solubile cum ar fi pectina, încetinesc golirea stomacului de alimente şi ajută la încetinirea absorbţiei zaharurilor simple în intestinul subţire, prevenind astfel o creştere bruscă a glicemiei. Folosiţi alimente integrale şi eliminaţi, pe cât posibil, alimentele rafinate.

⇨ Consumul de **zahăr, produse lactate şi produse rafinate** conduc la epuizarea şi dereglarea pancreasului şi a suprarenalelor. Când nivelul zahărului scade prea mult (prin alimentaţie nepotrivită, zahăr, lipsa fibrelor în produsele rafinate), glandele suprarenale intră în acţiune şi produc adrenalină şi noradrenalină. Creşte, de asemenea, producerea de cortizol şi hormoni steroizi. Adrenalina se grăbeşte să descompună glicogenul depozitat în ficat şi muşchi şi-l transportă în glucoză pentru a ridica nivelul zahărului în sânge la valori normale. Pancreasul secretă un surplus de insulină în încercarea de a stabili echilibrul normal al zahărului în sânge. Efectele excesului de adrenalină şi insulină dau naştere la palpitaţii, hipertensiune, nervozitate şi ameţeală. Chiar şi glanda tiroidă poate fi afectată de fluctuaţiile zahărului în sânge şi a alimentaţiei nesănătoase.

- Explozia consumului de **zahăr** a afectat întregul sistem endocrin incluzând tiroida, hormonul creşterii şi hormonii suprarenali ai bărbaţilor şi femeilor care au determinat maturizare mai timpurie. Apar hipoglicemia, diabetul şi o mulţime de alte boli.
- Proteina animală are un efect diabetogen şi aterogen (promovează întărirea arterelor) şi încurajează accelerarea procesului de îmbătrânire. Regimul cu puţine proteine la diabeticii cu insuficienţă renală a avut patru efecte: a oprit evoluţia insuficienţei renale, a crescut albuminemia, a scăzut proteinuria şi a scăzut tensiunea arterială. Tratamentul diabetului, o dietă vegetariană vegan (fără carne, lapte, ouă şi brânzeturi) este cea mai bună alegere.
- **Carenţa de magneziu şi calciu** este asociată cu o serie de boli, printre care se numără hipertensiunea arterială, tulburările de ritm cardiac, infarctele miocardice, diabetul şi osteoporoza. Acidoza este cauza principală a sărăcirii organismului de calciu, magneziu şi elemente alcaline. Iar acidoza este produsă în special de consumul de alimente de origine animală, mai ales proteine, zahăr alb şi produsele care-l conţin, produse rafinate şi pâinea albă, fumul de la ţigară, cafeaua, băuturile de tip cola, stresul şi emoţiile negative.
- **Exerciţiile fizice** joacă un rol important în scăderea glicemiei. Dovezile arată că muşchii în mişcare reduc rezistenţa la insulină; aceasta înseamnă că sensibilitatea este îmbunătăţită prin exerciţii fizice regulate. Mai simplu spus, exerciţiul – într-un anumit sens – lucrează ca insulina într-un diabetic: ajută zahărul să iasă din sânge şi să intre în ţesutul muscular. De fapt, prestigioasa Agendă Medicală Diabetică a lui Joslin arată că lipsa de exerciţiu este „un factor cheie" în dezvoltarea rezistenţei la insulină pe măsură ce oamenii îmbătrânesc. Cu cât diabeticii au nevoie de insulină zilnic (fie insulina propriului lor corp, fie cea injectată), cu atât ei au nevoie zilnică de exerciţiu pentru a îmbunătăţi controlul glicemiei şi al bolii.
- **Exerciţiile fizice** nu numai că ajută bolnavul să ţină sub control glicemia, dar în primul rând ele ajută şi la scăderea riscului de a dezvolta orice fel de diabet. Un studiu a arătat că exerciţiul a scăzut în mod dramatic riscul dezvoltării diabetului printre cei care aveau un risc crescut de a face această boală. Cu cât cantitatea de energie cheltuită în exerciţii creşte de la 500 la 3.500 de calorii pe săptămână, cu atât riscul dezvoltării diabetului scade cu 48%. Cu alte cuvinte, exerciţiile regulate scad aproape la jumătate dezvoltarea diabetului.
- Medicina a demonstrat că glicemia este influenţată de hormonii pancreatici, de hormonii tiroidieni, de hormonii cortico-suprarenali şi de hormonii de crestere, în total fiind cira **15-17 hormoni care controlează glicemia**. Orice dereglare a acestor hormoni poate duce la apariţia diabetului. Totuşi, în multe din cazuri, diabetul este provocat de stres. ereditatea nefiind primul factor în importanţă. Stresul este un factor important, mai ales la copii (determinat de divorţul parintilor, de filmele de groază pe care le vizionează, de diverse alte sperieturi şi stări de şoc, de sistemul de educaţie foarte încărcat etc.). Dar si adulţii, în urma unui stres intens (provocat de o mare supărare, de un accident, de decesul unei persoane apropiate, de un divorţ, de o sperietură etc.), se pot îmbolnăvi de diabet. Stresul provocat de aglomeraţie, aglomeraţie, zgomot etc. poate conduce la reacţii de hiperglicemie. Starea de diabetic funcţional poate fi produsă oricui de către stres. Un zgomot puternic neaşteptat poate fi cauza creşterii de patru ori a nivelelor de glucagon (hormonul pancreatic antagonist insulinei) din plasmă.
- La Conferinţa anuală a Asociaţiei Americane de Diabet din 2001, specialiştii din domeniul **somnului** de la Universitatea Chicago au prezentat noi dovezi care arată că un somn insuficient poate duce la rezistenţă insulinică (un factor de risc cunoscut ce poate induce diabetul de tip II). Cercetătorii au comparat datele de la cei ce dorm normal (7-8 ore de somn noaptea), cu ale celor ce dorm puţin (sub 6,5 ore pe noapte), descoperind că subiecţii din a doua categorie secretau cu 50% mai puţină insulină şi erau cu 40% mai puţin sensibili la aceasta decât cei cu somn normal. Somnul insuficient conduce la o îmbătrânire prematură.
- **Alcoolul** mai are un efect negativ asupra capacităţii de reglare a glicemiei de către organism. Acest aspect este o veste proastă pentru diabetici, care au probleme cu nivelul glicemiei. Alcoolul este un hidrat de carbon concentrat, stimulent pancreatic, toxină şi otravă celulară. Alcoolul este cauza cea mai des întâlnită de comă hipoglicemică profundă şi letală, atât la copii cât şi la adulţii diabetici.
- **Nu fumaţi**. Fumătorii au nevoie de mai multă insulină decât nefumătorii. Fumătorii împătimiţi pot avea nevoie cu cu 30% mai multă insulină decât nefumătorii. Nicotina face ca vasele sangvine din mâini şi picioare să se contracte. Urmarea „cea mai inofensivă" este că mâinile şi picioarele vor fi în permanenţă reci. În unele cazuri, mai ales la deficienţii de diabet se poate ajunge la cangrenă şi amputări.
- **Metilxantinele** (substanţe ce se găsesc în **cafea, băuturi cola, ciocolată**) au un efect diabetogen. De aceea, este recomandată evitarea acestor articole. Cafeaua otrăveşte sistemul în aşa fel încât este dificil ca nivelul zahărului în sânge să fie menţinut la un nivel corespunzător. Sau stimulează producţia de insulină, sau o inhibă pe cea de glucagon, ceea ce face ca nivelul zahărului în sânge să scadă prea mult. De asemenea, băuturile ce conţin cafeină determină excreţia în urină a mioinozitolului (mioinozitolul stabilizează activitatea nervilor şi reduce riscul neuropatiei diabetice). Un studiu interesant din Finlanda arată că incidenţa diabetului de tip I creşte odată cu creşterea consumului de cafea.
- Cantităţile mari de **sare** folosite în alimentaţie contribuie la instalarea neuropatiei (boli ale sistemului nervos). Consumul mare de sare este asociat şi cu acea capacitatea redusă de concentrare, cu deprimare, anxietate, plâns inexplicabil, memorie slabă, ameţeală, furnicături şi amorţeală în picioare. Doctor Sodi-Palmers, un cardiolog mexican, spune că folosirea în exces a sodiului sub formă de sare, praf de copt, bicarbonat de sodiu, medicamente ce conţin compuşi cu sodiu şi alte forme, împiedică funcţionarea normală a celulelor beta ale pancreasului şi sunt factori esenţiali în generarea diabetului.
- Statisticile din studiile epidemiologice au arătat că diabetul creşte cu **vremea friguroasă**. Răcirea corpului, un eveniment trecut deseori cu vederea, este un stres ce începe în pruncie şi are loc mai des şi cu efecte negative în zonele

mai reci. O atenție deosebită trebuie acordată vestimentației, mai ales îmbrăcării corespunzătoare a extremităților și umerilor.

⇨ În cazul diabetului non-dependent de insulină, **postul alimentar** (nu se consumă alimente, ci doar apă și ceaiuri) aduce beneficii, crescând numărul de receptori de insulină pe celule. Este recomandat ca diabeticul de tip II să mai sară peste câte o masă din când în când. Postul îl ajută pe diabeticul de tip II să întrerupă injecțiile cu insulină. În schimb, diabeticul insulino-dependent nu trebuie să postească nici odată.

⇨ Anumite **medicamente** pot fi cauza diabetului. Corticosteroizii (Cortizon, Prednison, Ilozon, etc.) creează în organism condiții ce duc la apariția diabetului. Pastilele contraceptive pot fi încă și mai periculoase în dezvoltarea diabetului datorită răspândirii și folosirii lor neîntrerupte. Diureticele (Diamox, Laxis, Aldactone, Diuril etc.) pot contribui la ridicarea nivelului de zahăr în sânge datorită efectului deshidratant. *(Dr. Calvin Trash și Agatha Trash – Remedii naturale).*

⇨ Pentru diabetici este deosebit de importantă **îngrijirea picioarelor** datorită posibilelor degenerări vasculare secundare diabetului.

⇨ Diabetul este o boală periculoasă datorită complicațiilor pe care le generează. **Complicații ale diabetului:**

- ➢ Risc de 2-4 ori mai mare de deces prin boală de inimă.
- ➢ Risc de 2-4 ori mai mare de a face accident vascular cerebral.
- ➢ Peste 70% din persoanele cu diabet au hipertensiune arterială.
- ➢ Diabetul este cauza principală a orbirii la adulți.
- ➢ Diabetul este cauza principală a bolilor de rinichi terminale.
- ➢ Între 60-70% dintre diabetici suferă de tulburări ușoare, până la grave tulburări ale sistemului nervos.
- ➢ Peste 60% din amputațiile membrelor sunt efectuate la pacienții cu diabet.
- ➢ Frecvență crescută și gravă a bolilor de gingii care pot duce la pierderea dinților.
- ➢ Complicații în perioada sarcinii.
- ➢ Susceptibilitate crescută față de alte boli.

⇨ Glicemia și insulina ridicate încurajează **demența legată de vârstă** (declinul intelectual general) și **boala Alzheimer**. Alimentația modernă prezintă multe pericole pentru normalitatea glicemiei. Cei mai mulți carbohidrați consumați actual provin din zahărul rafinat și făina fin prelucrată, incluse în cereale pentru micul dejun, pâine și alte produse de patiserie. Produsele de bază de astăzi, ca pâinea, sunt făcute din făină fin granulată care zboară prin sistemul nostru digestiv, ridicându-ne glicemia și menținându-se ridicată după ce mâncăm, stimulând pancreasul să producă mai multă insulină.

⇨ Prezența excesivă în sânge a insulinei declanșează obturarea arterelor stimulând creșterea celulelor, a mușchiului neted din pereții acestora. O asemenea proliferare a celulelor are un rol important în **accelerarea aterosclerozei** formând plăci lipidice, îngustând arterele și obstrucționând fluxul sanguin. În plus, insulina interferează cu sistemul coagulant stimulând niveluri crescute de inhibitori ale activatorului de plasminogen. Astfel, un cheag se poate forma mai ușor, blocând artera.

Recomandări de tratament:

Dietă:

- ✓ Medicamentele și chirurgia modernă nu oferă vindecare diabeticilor. Aceste medicamente nu rezolvă nicidecum cauzele bolii. Hrana pe care o mâncăm are o influență enormă asupra acestei boli. O alimentație potrivită nu numai că previne, dar și tratează diabetul.
- ✓ În urmă cu 20-30 de ani, medicii recomandau diabeticilor să consume cât mai multă carne (din păcate mai există mulți chiar și astăzi), întrucât aceasta era foarte puternică din punct de vedere caloric și nu conținea hidrați de carbon. Noile studii au arătat că, deși nu conține zaharuri, carnea perturbă grav metabolismul și, mai mult, agravează boala diabetică, decât să o stabilizeze.
- ✓ James Anderson, doctor în medicină, este unul dintre cei mai remarcabili cercetători care studiază în prezent alimentația și diabetul, care a obținut rezultate uimitoare doar prin folosirea mijloacelor dietetice. Unul din studiile sale a examinat efectele unei alimentații bogate în fibră, în hidrați de carbon și cu puține grăsimi, asupra a 25 de diabetici de tip I și asupra altor 25 de diabetici de tip II internați în spitale. Toți acești pacienți își făceau injecții cu insulină pentru a-și controla nivelul zahărului din sânge. La diabeticii de tipul I, insulina nu se poate produce. Este dificil de imaginat vreo schimbare alimentară care să poată fi de folos situațiilor complicate. Însă doar după câteva săptămâni, pacienții cu diabet de tip I au fost în stare să-și reducă medicația de insulină în medie cu 40%! Nivelul zahărului lor din sânge s-a îmbunătățit foarte mult și, la fel de important, colesterolul lor a scăzut cu 30%! Diabetul de tip II, spre deosebire de cel de tip I este mai ușor de tratat, deoarece pancreasul lor nu este atât de grav afectat. Dintre cei 25 de pacienți cu diabet de tip II testați de dr. Anderson, 24 au putut să întrerupă administrarea de insulină! Merită repetat acest lucru. Toți, cu excepția unei singure persoane, au putut să întrerupă medicația cu insulină în decurs de doar câteva săptămâni.
- ✓ Un alt grup de oameni de știință de la Centru Pritikin au obținut rezultate la fel de spectaculoase prescriind o dietă vegetariană, cu aport redus de grăsimi și mișcare fizică unui grup de pacienți. Din 40 de pacienți de medicație la începutul programului, 34 au putut să-și întrerupă medicația după doar 26 de zile. Acest grup de cercetare a demonstrat că beneficiile unei diete de origine vegetală durează ani de zile, atât timp cât aceeași dietă este continuată. *(Dr. T. Colin Cambell – Studiul China)*

În ce privește programul terapeutic al diabetului, doctorul Neil Nedley (autorul unei atotcuprinzătoare cărți de stil de viață) spunea: „Mulți din pacienții mei diabetici solicită să le dau un regim special care-i va ajuta să-și controleze diabetul. Oricum, pentru majoritatea diabeticilor meniul nu este atât de important cât a cunoaște (și practica) principiile dietetice ale diabetului. Cu cât sunt mai naturale fructele, zarzavaturile și cerealele integrale, cu atât mai bine (nucile sunt bune consumate cu moderație). Cu cât se consumă mai puțină carne și produse lactate cu atât mai bine. Cu cât mai puțin zahăr rafinat, cu atât mai bine. Cu cât mai multe fibre, cu atât mai bine. Mâncați un mic dejun consistent și o cină modestă sau deloc. Dacă ești supraponderal, este de importanță extremă ca tu să scazi în greutate până ajungi la greutatea ideală (astfel, cu cât mai puține grăsimi, cu atât mai bine) și să urmezi un regim de dietă care-ți permite să obții și să-ți menții această greutate rezonabilă. Exercițiile aerobice, până la nu mai puțin de 30 minute în durată, ar trebui să fie o parte din rutina zilnică a diabetului." (*Neil Nedley, M.D. – Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and LifeStyle*)

Doctorii Calvin și Agatha Trash conduc un sanatoriu în SUA, în care diabetul și complicațiile acestei boli primesc un tratament încununat de succes: „Principiile tratamentului implică folosirea unei diete total vegetariene (fără lapte, ouă, brânză sau carne), bogată în fibră și scăzută în grăsime, cu accentul pe alimente cu un conținut mare de mioinozitol, exercițiu fizic în limitele tolerate și regularitate strictă în toate lucrurile."

Notă: Orice diabetic dependent de insulină trebuie să aibă și să folosească regulat unul din instrumentele ieftine cu care să măsoare glucoza sangvină rapid (într-un minut sau două) printr-un dispozitiv de înțepare a degetului (și analiză a picăturilor rezultate, pe bază chimică). Cursul diabetului insulino-dependent este adeseori instabil, iar nivelurile glucozei variază între „prea ridicat" și „prea scăzut". Stabilizarea nivelului este adesea dificilă și este, pe bună dreptate, considerată „lunecoasă". După începerea tratamentului este indicat să ajustați doza de insulină în funcție de nevoia organismului. Este de așteptat ca nevoia de insulină exogenă să scadă.

Pentru tratarea diabetului, se recomandă o cură de sucuri și crudități, timp de 3-6 luni. Un program de două mese pe zi, luate în mod regulat este de un real folos pentru diabeticul non-dependent de insulină (în ciuda a ceea ce se crede). Diabeticul de tip I (insulino-dependent) are nevoie de trei mese și poate de o gustare înainte de culcare în fazele când glicemia nu poate fi ținută sub control. Mesele prea multe și gustările prea dese nu fac altceva decât să creeze un cerc vicios, determinând pancreasul să secrete haotic insulină, finalmente epuizându-l. Mâncatul la ore neregulate sau între mese poate deranja caracterul regulat al pulsațiilor secreției de insulină. Regularitatea meselor (și a orelor de somn) are o importanță covârșitoare în tratamentul multor boli, mai ales a diabetului. Se va consuma câte un pahar de suc înainte de fiecare masă, cu 30 de minute. Cele mai valoroase sucuri de zarzavaturi și fructe recomandate diabeticului sunt: fasole verde (să fie foarte fragedă și bobul să nu fie bine format), urzică, păpădie, orz verde, varză, țelină, castravete (mai ales soiurile mai amare), mere acrișoare, lămâie.

La o oră după masă, se beau 2 linguri de **suc de ceapă** diluate în jumătate de pahar de suc de morcov. Tratamentul se face vreme de minimum 3 săptămâni, timp în care, în cazul pacienților insulino-dependenți, glicemia va fi verificată regulat, pentru a se ajusta doza zilnică de insulină. Sucul de ceapă este un puternic reglator hormonal și are acțiune hipoglicemiantă.

Cura cu afine. Se recomandă consumul a 250-500 g de fructe pe zi. Pentru iarnă, fructele pot fi păstrate prin congelare. Anumite substanțe din fructele de afin (mirtilina și neomirtilina) au acțiune hipoglicemiantă. Ele acționează asupra celulelor beta din pancreas, determinându-le o ușoară hipergeneză insulinică cu efecte de reducere a glicemiei din sânge. Mirtilina izolată din fructele de afin poate să înlocuiască insulina în formele ușoare de diabet sau se poate asocia cu insulina în cazuri mai grave. Vestea cea bună este că celulele beta distruse din pancreas pot fi refăcute pentru a secreta din nou insulină!

Consumați alimente bogate în **crom**. Acest mineral detectabil, împreună cu insulina, ajută la metabolizarea zahărului. Poate ajuta diabeticii în două feluri: în primul rând, stimulează producerea de mai multă insulină decât este nevoie în mod normal de către celulele beta din pancreas. În al doilea rând, face ca insulina să acționeze, într-un mod mai eficient, în felul acesta menținându-se un nivel constant de glucoză în sânge. Cele mai bune surse alimentare sunt: fulgii de drojdie de bere, broccoli, strugurii, fasolea verde, lăptucile, cerealele integrale.

Zincul intră în compoziția insulinei și încurajează vigilența mintală. Cerealele integrale, drojdia nutrițională, semințele crude de dovleac, floricelele de porumb au un conținut de zinc foarte ridicat.

Mioinozitolul este un zahăr muscular foarte înrudit cu glucoza, care îmbunătățește funcționarea nervilor și ajută la reducerea neuropatiei. Se găsește în alune (arahide), pepene galben, citrice, cereale integrale, fasole, legume, drojdie de bere, germeni de grâu.

Semințele de Schinduf (*Trigonella foenum*) au efecte hipoglicemiante și scad nivelurile de colesterol și trigliceride sanguine. Se recomandă consumul de pulbere, încorporat în salate sau luat sublingual (2-3 linguri pe zi).

Usturoiul și **ceapa** să fie incluse în dietă, deoarece au proprietăți ce ajută la reducerea reacțiilor hipoglicemice și la coborârea nivelului ridicat de zahăr în sânge. Pentru echilibrarea zahărului din sânge, usturoiul, deși are o acțiune puțin mai înceată, este la fel de eficient ca tolbutamida (un medicament oral pentru diabetici) la eliminarea glucozei excesive din sânge.

Fasolea verde are efecte remarcabile în reglarea glicemiei și în ajutarea pancreasului să producă insulină. Consumați-o ori de câte ori aveți ocazia, când este foarte crudă.

Legumele cu frunze verzi (spanac, lăptuci, varză, broccoli) sunt foarte sănătoase pentru diabetici.

Pătrunjelul are efecte benefice în reglarea glicemiei. Tocați-l în salate din belșug.

Se recomandă consumul legumelor bogate în **potasiu** (element indispensabil bunei funcționări a pancreasului

endocrin): pătrunjel, dovleac, fasole verde, cât şi a altor alimente ca păpădia, castraveţii amari, urzica, varza, spanacul, salata verde, iar dintre fructe, merele acrişoare, afinele şi lămâile.

- ✓ Diabeticii vor beneficia de consumul de **mămăligă**. S-a demonstrat că mămăliga favorizează secreţia endocrină a pancreasului şi stimulează diureza.
- ✓ Cura cu **tije de păpădie** (7-8 tije proaspete pe zi, în cură de 20 de zile.) Păpădia are efecte benefice asupra pancreasului şi stabilizează nivelul zahărului în sânge. Frunzele se pot consuma în salate. Obişnuiţi-vă să beţi zilnic o cană cu ceai de rădăcină de păpădie. Aceasta stimulează pancreasul şi favorizează producerea de insulină.
- ✓ **Cura cu drojdie de bere** – folosiţi fulgii nutriţionali de drojdie de bere, câte 3 linguri pe zi, 15-20 de zile pe lună. Sunt foarte bogaţi în crom.
- ✓ Consumul de **hrişcă** este eficient în boala diabetică.
- ✓ **Frunzele de dafin, scorţişoara şi şofranul** sunt mirodenii care ajută organismul să folosească mai eficient insulina.
- ✓ O altă substanţă folosită cu succes în terapia diabetică este **uleiul de in**, o sursă bogată de **acizi graşi omega-3**. S-a dovedit că lipidele omega-3 conţinute în uleiul de in măresc reacţia organismului la insulină. Folosirea acestui tip de grăsimi scade rezistenţa la insulină. Consumaţi zilnic 1-2 linguri de ulei de seminţe de in sau 2 linguri de pulbere de seminţe de in.
- ✓ Administrarea de **polen** este benefică în boala diabetică. Se administrează înainte de masă, 1 linguriţă de 2 ori pe zi, cură 30 de zile.
- ✓ **Cura cu Lăptişor de matcă**. Se va administra în conformitate cu prospectul. Lăptişorul de matcă are un compus peptidic de tip insulină – „insulin-like". Administrarea se va face în asociaţie cu polenul.
- ✓ Mierea şi fructele foarte dulci (stafidele, curmalele, smochinele, etc.) sunt alimente concentrate şi ar trebui evitate de diabetici. Strugurii să nu fie foarte dulci şi consumaţi în cantităţi moderate. De asemenea, diabeticii şi persoanele susceptibile la această boală ar trebui să evite chiar folosirea sucului de fructe dulci pentru că, neavând fibră, cum este cazul fructului consumat integral, absorbţia se face prea repede şi poate induce fluctuaţii ale glicemiei în sânge. Pot fi folosite sucuri de fructe mai acrişoare.
- ✓ Nu folosiţi nici odată alte băuturi între mese în afară de apă şi ceaiuri medicinale neîndulcite.
- ✓ **Făina albă, cerealele rafinate, pâinea albă şi alte alimente rafinate** accelerează rata producerii bolii arteriale şi a rezistenţei la insulină. **Consumaţi cereale integrale** (inclusiv orez brun şi produse de panificaţie din cereale integrale) şi pâine de casă preparată din făină integrală.

Obs.: În capitolul **„Reţete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentaţie crudivoră"** (a doua secţiune a cărţii) veţi găsi o paletă largă de preparate pe care le puteţi folosi în timpul tratamentului, bineînţeles, ţinând cont de indicaţiile şi contraindicaţiile legate de afecţiunea dumneavoastră. Folosiţi, în mod special, reţete ce conţin ingrediente cu potenţial terapeutic pentru afecţiunea de care suferiţi.

Fitoterapie:

- ✓ Rezultate deosebite în tratarea diabetului de tip II şi chiar a celui de tip I s-au obţinut prin folosirea plantei **Ciumărea** (*Galega officinalis*), bineînţeles, în asociere cu regim alimentar adecvat. Cercetătorul român N. Siliprandi (1950) consideră că *galegeina* din Ciumărea acţionează asemănător insulinei. Un alt cercetător român, M. Sendrail (1957), testând acţiunea acestei substanţe pe insulelele lui Langerhans din pancreasul endocrin, a demonstrat procesul de hipergeneză a celulelor beta (celulele care produc insulină), concomitent cu scăderea glicemiei (*Constantin Pârvu – Universul plantelor*). Planta se foloseşte sub formă de pulbere, 1 linguriţă, sublingual, de trei ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă.
- ✓ **Ceai** din: **teci de Fasole, frunze de Afin, rădăcină de Păpădie, frunze de Dud, Salvie**. Plantele se râşnesc pulbere într-o râşniţă electrică, se amestecă în proporţii egale; din amestec se pun 3 linguri pline în 1 litru de apă plată (sau de izvor), se lasă la macerat la temperatura camerei aproximativ 7 ore (peste noapte), iar dimineaţa se strecoară şi se beau 3 căni pe zi între mese, cu înghiţituri mici, neîndulcit. Principiile active din frunzele de Afin au rol hipoglicemiant, tecile de Fasole sunt un fel de „insulină vegetală", rădăcina de Păpădie stimulează pancreasul şi favorizează producerea de insulină, frunzele de Dud au acţiune hipoglicemiantă, iar Salvia sporeşte foarte mult receptivitatea (cu până la 2-3 ori) organismului la insulină.
- ✓ Ceaiul de **coji (teci) de fasole** este considerat de mulţi doctori în biologie un substitut natural al insulinei, extrem de benefic pentru diabetici. Cojile păstăilor de fasole verde sunt foarte bogate în acid silic şi anumite substanţe hormonale, strâns înrudite cu insulina. O ceaşcă de ceai de coji de fasole echivalează cu cel puţin o unitate de insulină. Doza recomandată este câte o ceaşcă de ceai, dimineaţa, la prânz şi seara.
- ✓ **Tinctura de scoarţă de Dud negru** (*Morus nigra*). Scoarţa Dudului negru este un adevărat panaceu pentru tratarea diabetului, având nu doar proprietăţi hipoglicemiante, ci şi de stimulare a activităţii pancreasului. Tinctura va fi obţinută din scoarţa tânără, de pe lujerii de doi ani, însă în unele zone se foloseşte şi scoarţa de pe rădăcină. Se culege scoarţa de pe ramurile tinere, se toacă imediat cât mai mărunt şi apoi se pune într-o sticlă de un litru pe jumătate plină de alcool alimentar, până când aceasta se umple. Se pune un dop şi se lasă să se macereze o lună, la căldură (sticla se poate pune chiar la soare, învelită cu o hârtie de culoare închisă), după care se filtrează şi se păstrează la întuneric. Doza în care se ia această tinctură este de 30-50 de picături, de 3-4 ori pe zi, în cure de jumătate de an sau mai mult. Cu acest tratament s-au înregistrat rezultate excepţionale, chiar în tratarea diabetului de tip I, insulino-dependent, care este considerat incurabil.

- **Extract hidro-glicero-alcoolic de muguri de Nuc** - 50 de picături pe zi în 100 ml de apă plată. Se procură de la farmacie. Frunzele și mugurii de nuc au o acțiune hipoglicemiantă puternică, sunt bune diuretice, ajută metabolismul zaharurilor și grăsimilor.

Alte indicații:

- ✓ **Cura cu boabe de Ienupăr** (cura lui Kneipp). Durata curei este de 23 de zile. Boabele zdrobite se amestecă și se înghit. În prima zi se iau 4 boabe, a doua zi - 5, iar apoi se crește doza zilnic cu câte o boabă, până în a 12-a zi când se iau 15 boabe, iar din a 13-a zi se scade cu câte o boabă zilnic, până se ajunge la 4 boabe în a 23-a zi. Ienupărul contribuie la refacerea pancreasului; deține proprietăți legate de producerea de insulină pe cale naturală.
- ✓ **Tinctura de Propolis** - 30 de picături din această tinctură puse pe o bucată de pâine, de 3 ori pe zi, înainte de mese. Acțiunea propolisului se manifestă direct la nivelul celulelor Beta din insulele lui Langerhans din pancreasul endocrin, care sunt stimulate să producă insulină. Propolisul este un „măturător" de radicali liberi (molecule reactive) ce sunt implicate deseori în distrugerea celulelor beta (ce produc insulina). Administrarea propolisului este în măsură să conducă la scăderea dozei zilnice de insulină (în cazul diabetului insulino-dependent), ce trebuie ajustată în funcție de rezultatele obținute. (Dr. bioch. Cristina Mateescu - Apiterapia)
- ✓ **Compresă alternantă** - 3 minute cald și 1 minut rece, aplicată pe zona de proiecție pe peretele abdominal al stomacului și pancreasului. Se alternează de 4 ori succesiv, o dată pe zi în aceeași ședință.
- ✓ **Cura cu Aloe**. Se consumă înaintea meselor câte 5-6 cm dintr-o frunză verde de aloe proaspăt tăiată. Are o eficiență deosebită, în pofida gustului amar. Este bine ca planta să aibă minim trei ani. Această plantă conține agenți hipoglicemianți care determină scăderea marcantă a nivelului de glucoză din sânge. Mai mult, se crede că gelul de Aloe poate să stimuleze secreția de insulină a pancreasului.
- ✓ De un real folos pentru boala diabetică sunt și produsele pe bază de cactus mexican ***Opuntia streptacantha***.
- ✓ În cazul rănilor sau cangrenelor diabetice, puteți folosi pentru tratament recomandările găsite la capitolul „Ulcerul varicos". Beți ceai de **Silur** și aplicați comprese oculare din același ceai în cazul în care aveți complicații oculare secundare diabetului. Pentru mai multe informații, puteți studia suplimentar capitolul „Afecțiuni oculare". **Uleiul de Luminița nopții**, bogat în acizi gamalinoleici, poate reduce durerea și furnicăturile nervilor afectați de diabet.

Diaree

Este bine să știți...

⇨ Episoadele de diaree acută care durează de la câteva ore până la 7 zile sunt cel mai adesea efectul **toxiinfecțiilor alimentare** cauzate de infecții virale sau bacteriene. Microorganismele (sau toxinele emanate de acestea) produc gastroenterită, inflamația mucoasei stomacale și a intestinelor. Diareea poate fi însoțită de vărsături, crampe abdominale, gaze și o ușoară febră.

⇨ Diareea repetată și de lungă durată poate fi un semn al unor probleme cronice: **sindrom de colon iritabil, inflamația colonului sau diverticuloză, hipertiroidism sau afecțiuni legate de stres.** În cazuri rare, diareea este un simptom al **cancerului intestinal**.

- Uneori diareea este declanșată de **o sensibilitate alimentară** (intoleranța la lactoză, zahărul din laptele de vacă) sau poate fi efectul secundar al unor medicamente – de pildă al antibioticelor.
- **Ouăle, laptele nepasteurizat și brânzeturile preparate din acestea, înghețata topită, alimente semipreparate și ținute în frigider, pateuri, mezeluri, legume insuficient spălate** pot fi surse de toxiinfecție.
- **Intoxicația cu plumb, pesticide sau cu anumite plante** poate avea și ea ca efect diareea.
- **Stresul** poate acționa asupra sistemului digestiv și uneori să provoace diaree. Învățați să vă încredeți în Dumnezeu, care are soluții la toate problemele cu care vă confruntați. Încrederea deplină în Dumnezeul iubirii vă poate elibera de frică și îngrijorare. Studiați Biblia și rugați-vă cu credință. Veți primi răspuns și ajutor potrivit.

Recomandări de tratament:

✓ **Cărbune vegetal**, câte o lingură în amestec cu un pahar de apă călduță, la fiecare 4 ore, 2-3 doze. Apoi, după ce situația începe să se stabilizeze, se mai ia vreme de o săptămână câte 1 lingură pe zi, dimineața. Cărbunele vegetal este un remediu excepțional în astfel de cazuri. Acesta captează gaze, substanțe reziduale toxice, excesul de acid etc., iar ulterior sunt eliminate din organism.

Dietă:

- ✓ Tratamentul diareei cu **morcovi cruzi** exercită o acțiune terapeutică marcantă, o ameliorare netă fiind constatată după 12-14 ore, iar vindecarea după 9-15 zile de la începutul tratamentului, anulând necesitatea unui tratament medicamentos sau de altă natură. Morcovii se rad, se adaugă puțin hrean dat pe răzătoare (stopează fermentația) și suc de lămâie după gust.
- ✓ **Merele la cuptor, bananele coapte și orezul brun** se numără printre alimentele cel mai ușor de digerat după o diaree.
- ✓ **Supă de zarzavat**: se taie mărunt 2 cartofi și 1 morcov, se fierb 20 de minute într-un sfert de litru de apă, după care se sfarmă și se sărează puțin. Cartofii și morcovii conțin **pectine**, care extrag lichidul resturilor alimentare existente în intestin.

- ✓ Se poate încerca și consumul de **mere rase**. Merele sunt bogate în pectină – un tip de fibră benefică în astfel de situații.
- ✓ Una din urmările periculoase ale diareei este **deshidratarea**, în special dacă aveți și vărsături. Riscul creșterii la copiii mici și la persoanele debile, în vârstă sau cu sistemul imunitar slăbit. Beți multă apă și lichide pe bază de apă cu înghițituri mici, păstrând puțin lichidul în cavitatea bucală. Preparați-vă următoarea băutură terapeutică pentru a înlocui sărurile și zaharurile pierdute prin diaree, în special când nu puteți mânca sau menține prea mult hrana în organism: stoarceți sucul a 2 portocale, adăugați ½ linguriță de sare și 2 linguriițe de miere și apă până completați o jumătate de litru. Beți un pahar la fiecare jumătate de oră, până la ameliorarea simptomelor.
- ✓ Se consumă **fulgi de orz** în amestec cu infuzii îndulcite din plante, cum ar fi Menta, Roinița și Busuiocul sau apa în care a fost fiert orez (are efect antidiareic).
- ✓ De asemenea, fulgii de orz pot fi consumați în combinație cu fructe acrișoare și astringente, tăiate mărunt (mere, grape-fruit, afine, cătină, coacăze, gutui). Castanele comestibile, fierte reprezintă un aliment potrivit pentru această perioadă.

Fitoterapie:

- ✓ Infuzie din **Mușețel, Cimbru, Mentă, Roiniță și Fenicul**. Aceste plante sunt calmante, antiseptice și contribuie la domolirea crampelor abdominale datorate infecțiilor tractului digestiv.
- ✓ Un alt ceai care poate avea efecte rapide este ceaiul de **Năprasnic**. Se prepară o infuzie din 4 linguri de plantă la 1 litru de apă clocotită. Se bea neîndulcit pe parcursul zilei.
- ✓ **Pulbere** de **Crețișoară** (*Alchemilla vulgaris*) și **scoarță de Stejar** (*Quercus sp.*) – se administrează 1 linguriță de 4 ori pe zi, până ce situația se stabilizează bine. Ambele plante au proprietăți astringente puternice, antiseptice, cicatrizante și antidiareice.

Alte indicații:

- ✓ **Baia rece de șezut** (33-34 grade), împreună cu o baie fierbinte la picioare (42-44 grade) are un efect calmant și combate diareea.
- ✓ **Cura cu boabe de ienupăr**. Durata curei este de 23 de zile. Boabele zdrobite se amestecă și se înghit. În prima zi se iau 4 boabe, a doua zi - 5, iar apoi zilnic se crește doza cu câte o boabă, până în a 12-a zi când se iau 15 boabe, iar din a 13-a zi se scade cu câte o boabă zilnic, până se ajunge la 4 boabe în a 23-a zi. Ienupărul are efecte bactericide și antiseptice puternice. Este contraindicat în afecțiunile renale inflamatorii.
- ✓ **Compresă cu apă și oțet** (proporție 1:1) aplicată pe abdomen vreme de 30 de minute, o dată pe zi. Oțetul are un efect astringent și calmant.

Dischinezie biliară

Este bine să știți...

⇨ **Dischinezia biliară** este perturbarea mecanismului de eliminare a bilei. Se manifestă prin dureri abdominale, grețuri, vărsături, meteorism abdominal, senzație de 'amar în gură', dureri de cap etc. De fapt, este vorba de o alterare funcțională de eliminare a bilei, care afectează fie vezicula biliară și sfincterul său cistic, fie canalul coledoc prin care bila circulă de la vezicula biliară la duoden.

⇨ Multe probleme cum sunt constipația (în special cea atonă), digestia dificilă, balonarea, dispepsia, dischinezia biliară sau chiar anumite forme de gastrită au drept cauză principală **lenevirea organismului**, care nu este pus sistematic să facă o activitate fizică susținută. Întregul nostru sistem digestiv a fost proiectat de Dumnezeu să funcționeze optim atunci când facem efort fizic și suntem activi. În schimb, atunci când avem o viață sedentară, toate procesele digestive, inclusiv cele de eliminare, sunt inhibate în mod natural. De aici apar și problemele de sănătate sus menționate, pentru că pe de o parte, noi ne alimentam excesiv, iar pe de altă parte, modul nostru de viață transmite sistemului digestiv mesaje de inactivare, ceea ce creează tulburări în lanț.

⇨ Dischinezia biliară se tratează cu ajutorul **exercițiului fizic și al respirației abdominale**. Făcând mișcare și folosind predominant acest tip de respirație, evacuarea bilei se va face mult mai ușor, se va regla de la sine cantitatea de bilă secretată, iar depunerea de pietre sau nisip va fi mult limitată.

⇨ Evitați **consumul de grăsimi animale** (carne, untură, smântână), dar și uleiurile rafinate (și mai ales uleiul prăjit) și margarina. Folosiți uleiul de măsline extravirgin care este cel mai sănătos ulei și are și un efect colecistochinetic, ajutând la drenarea bilei.

⇨ **Stresul cronic** blochează și tulbură funcțiile aparatului digestiv. Supărarea, mânia, tema, îngrijorarea excesivă, pesimismul perturbă buna funcționare a activității ficatului, inclusiv a mecanismului biliar. Renunțați la emoțiile negative, dobândiți pacea sufletului predând problemele pe care le aveți în mâna unui Dumnezeu care vă iubește și are soluții pentru toate lucrurile cu care vă confruntați.

Recomandări de tratament:

- ✓ Iată și câteva **sucuri** ce pot fi folosite în tratamentul acestei afecțiuni: **orz verde, păpădie, pătrunjel, urzică, măceșe, ridiche, cătină.**
- ✓ **Păpădia** are efecte remarcabile asupra segmentului hepatobiliar, fiind utilă în: dischinezia biliară (fierea leneșă), dispepsia, hepatitele de toate felurile, icterul, constipația atonă, indigestia. Este un adjuvant valoros în cazurile de

microlitiază biliară, precum și în ciroză hepatică. Din frunzele proaspete puteți prepara sucul folosind un blender (1 pahar pe zi) sau le puteți folosi în salate.

Dietă:

- ✓ **Ridichile de lună și cele de vară sau toamnă** (mai ales cele negre) au proprietăți colecistochinetice (provocă golirea vezicii biliare), colagoge (stimulează secreția bilei) și antilitiazice (favorizează lizarea și eliminarea calculilor biliari). Consumați ori de câte ori aveți ocazia aceste articole alimentare. Le puteți folosi și sub formă de suc, în combinație cu sucul de morcov. Bolnavii cu gastrită, ulcer sau colită trebuie să fie prudenți în folosirea ridichilor.

- Consumați multă **salată verde** (lăptucă), mai ales acele varietăți cu gust amărui pentru că au un efect puternic de drenare a ficatului și de stimulare a activității sale.
- **Porumbul** mărește secreția de bilă și facilitează evacuarea sa, având și efecte antiinflamatoare biliare. Consumul **mămăligii** în loc de pâine, asezonată cu multe salate de crudități, duce la reducerea și eliminarea în timp a acestor probleme.

Fitoterapie:

- ✓ Se face un amestec de tinctură de **Țintaură** și tinctură de **Anghinare**, în proporții egale. Se administrează din această combinație 1 linguriță de 4 ori pe zi, de preferință înainte de masă. Țintaura are un puternic efect de stimulare a producției de bilă, favorizează eliberarea acesteia, împiedică acumularea calculilor la nivelul vezicii biliare și diminuează stările inflamatorii. Tratamentul se recomandă și în cazul dispepsiei sau al digestiei dificile. Frunzele de **Anghinare** au o eficiență deosebită în tratarea afecțiunilor hepatice, având proprietăți hepatoprotectoare și stimulante ale fiziologiei hepatice. Ingredientul activ, *cinarina*, ajută la eliminarea de colesterol și stimulează, totodată, capacitatea ficatului de a regenera celulele. În același timp, se remarcă și o puternică acțiune coleretică (creșterea debitului de bilă secretată).

- **Cura cu boabe de ienupăr** - Boabele zdrobite se amestecă și se înghit. În prima zi se iau 4 boabe, a doua zi - 5, iar apoi se crește doza zilnic cu câte o boabă, până în a 12-a zi când se iau 15 boabe, iar din a 13-a zi se scade cu câte o boabă zilnic, până se ajunge la 4 boabe în a 23-a zi. Este contraindicat în afecțiunile renale inflamatorii.

Eczeme, dermatite, alte boli ale pielii

Este bine să știți...

❒Informații uimitoare despre piele

- Pielea este **cel mai mare organ** al corpului uman, cu o greutate de **4-6 kg** și **o suprafață de 1,70-1,75 m²**, fiind compusă din trei straturi reprezentate de epiteliu (**epidermul**), matrice conjunctivă (**dermul**) și țesut gras (**hipodermul**).
- Pielea reprezintă **învelișul protector și sensibil** al organismului.
- Pielea este dotată cu peste **4 milioane de pori** care acționează ca sistem de răcire al organismului și de eliminare eficientă a toxinelor.

- Pielea este un imens câmp receptor datorită neuronilor și variatelor terminații ale analizatorilor cutanați care informează centrii nervoși superiori asupra proprietăților și fenomenelor cu care organismul vine în contact. În piele se găsesc receptorii tactili, termici, dureroși, de presiune și pentru vibrații. În pielea noastră există **250.000 de receptori ai frigului** și **30.000 de receptori ai căldurii.**
- Pielea ajută la dezintoxicarea organismului prin secreția sudoripară (substanțe exogene, uree, amoniac etc.). Se consideră că pielea ar trebui să elimine zilnic o cantitate de reziduuri egală cu cea eliminată în total de plămâni, rinichi și intestine. În procesul de detoxifiere, trebuie să curățați mai întâi ficatul dacă vreți să aveți o piele curată. Mențineți permanent pielea cât mai curată, fiindcă ea își va îndeplini astfel funcția de organ de eliminare a deșeurilor. În plus, o piele curată vă face să vă simțiți mai curat.

⇒ Rezultatul sau produșii derivați ai numeroaselor alimente pe care le consumăm vor congestiona și inflama sistemul. Bolile dermatologice nu sunt decât semnele exterioare ale acestui proces organic intern. Pe măsură ce organismul va încerca să elimine acești produși secundari, pielea va semnala fenomenul, încât vor apărea diverse afecțiuni, de la mătreață, coșuri și erupții cutanate, până la dermatită, psoriazis de piele. Dacă suferiți de o afecțiune dermatologică, de la banalele coșuri și până la dermatită și psoriazis este obligatoriu să dezintoxicați organismul, dar mai ales sistemul limfatic, ficatul, rinichii și intestinele. Renunțați la consumul de carne, lactate, grăsimile denaturate (ca margarina) și zaharuri rafinate și cerealele rafinate, fiindcă acestea sunt cauza principală a congestiilor masive la nivelul țesuturilor în organism. Medicamentele de tip cortizonice (cum este Prednisonul) care sunt folosite atât de des în afecțiunile dermatologice nu fac altceva decât să împingă în profunzimea țesuturilor toxinele și paraziții pe care ar trebui să-i combată, rezultatul fiind blocarea mecanismelor pentru eliminare corectă.

⇒ În procesul de detoxifiere, trebuie să curățați mai întâi **ficatul** dacă vreți să aveți o piele curată. Regenerați ficatul, stimulați-i funcțiile, evitați substanțele toxice care îl pot afecta grav.

⇒ Atunci când un alergen sau alt factor declanșator produce o iritație a pielii, inflamația care rezultă este cunoscută sub numele de **dermatită**. Cele 4 mari tipuri sunt: **eczema, dermatita de contact, fotodermatita** și **dermatita seboreică**. Semnele dermatitei sunt: roșeață, umflătură, usturime și mâncărimi, iar în cazuri grave pielea se poate crăpa, băsica sau chiar sângera.

- **Eczema** este rezultatul unei hiperactivități a sistemului imunitar. Ea apare de obicei ca o substanță alergică la substanță înghițită sau inhalată.
- **Dermatita de contact** este o reacție a pielii la contactul cu substanțe care nu au niciun efect asupra indivizilor nealergici – ca, de exemplu, nichelul, cauciucul din latex, polimeria acrilici, formaldehida și plante de tipul primula. Ea apare și ca reacții la substanțe care în mod obișnuit sunt nocive în concentrații mari și după expuneri prelungite. Printre acestea se numără unii detergenți, dezinfectanți, acizi etc.
- **Fotodermatita** apare la persoane a căror piele este anormal de sensibilă la lumină. Când pielea este expusă la lumina solară, ea erupe formând pete sau băsici ce pot fi însoțite de mâncărime. Anumite medicamente prescrise de medic cum ar fi antibioticele, tetraciclinele pot provoca o astfel de reacție la persoanele sensibile.
- **Dermatita** seboreică afectează zonele acoperite de păr, care au un mare număr de glande sebacee (producătoare de sebum). Acest tip de dermatită este o reacție la secreția excesivă de sebum sau/și o infecție cu ciuperci. Forma ușoară a acestei afecțiuni se manifestă sub formă de mătreață, iar la sugar este cunoscută sub numele de eczemă infantilă.

⇨ Eczema provocată de o reacție alergică la un aliment poate apărea și după 4 zile și poate dura până la 3 săptămâni, ceea ce face dificilă detectarea. Puteți proceda prin eliminare, scoțând din dietă alimentele suspecte unul câte unul, timp de 2 săptămâni fiecare. Alimente cu risc mare de a provoca eczemă sunt: ouăle, laptele, peștele, grâul, nucile, citricele. Cafeaua, zahărul și alcoolul pot agrava eczemele. Când considerați că ați descoperit alimentul care provoacă eczema, încercați să îl consumați din nou. Dacă eczema reapare, repetați testul o dată sau de două ori la intervale de o săptămână.

⇨ Fumatul în timpul sarcini sau după naștere îi poate crea copilului reacții alergice, precum eczema.

⇨ Alăptatul copilului până la vârsta de cel puțin 6 luni contribuie la reducerea riscului ca el să facă eczeme. Acest lucru este foarte important dacă vreunul dintre părinți are eczeme, astm, rinită alergică sau dacă aceste afecțiuni au existat în familie.

⇨ Mulți declanșatori foarte frecvenți se găsesc în casă, precum excrementele acarienilor din praf, mătreața pisicilor sau a altor animale domestice cu blană.

⇨ Evitați să purtați îmbrăcăminte sintetică. Folosiți mai ales pentru contactul direct cu pielea articole din bumbac.

⇨ Săpunul nu ar trebui folosit deloc, cu excepția mâinilor și picioarelor, întrucât restul corpului poate fi curățat bine și cu apă simplă. Feriți pielea de contactul cu detergenți, parfumuri și alte chimicale.

⇨ Multe din bolile pielii sunt legate de **stres**. Printre ele amintim: urticaria, dermatita atopică, neurodermatoza, sclerodermia, lupusul eritematos diseminat, psoriazisul, vitiligo etc. Mânia, orgoliul, înverșunarea, concurența, anxietatea, frica, nesiguranța, îngrijorarea, tristețea – iată câteva din cele mai distructive stări, sentimente și emoții. Renunțați la astfel de manifestări și cultivați altruismul, optimismul, bucuria, spiritul de mulțumire și mai ales încrederea liniștită în Dumnezeu. Nimeni nu este obligat să ducă o povară de griji. Prin rugăciune și studierea Bibliei puteți să transferați necazurile dumneavoastră asupra Mântuitorului, care a făcut tot ce era necesar pentru nevoile noastre și care are soluții pentru toate defectele și problemele noastre. Credința înseamnă să ai încredere în Dumnezeu, să crezi că El te iubește și știe cel mai bine ce este spre binele nostru.

⇨ Ajutați organismul să transpire, pentru că în acest fel se va elibera de multe toxine. Multe persoane nu transpiră ușor (mai ales cei care suferă de hipotiroidism) și nici nu practică exercițiul fizic. Nu folosiți tot felul de creme sau loțiuni cosmetice pentru că blochează porii pielii. Sănătatea pielii este o problemă internă, nu una externă. Dacă se impune hrănirea externă a pielii, se recomandă folosirea uleiului de măsline sau uleiul din semințe de struguri, netratate extravirgine.

⇨ **Hidratați-vă bine organismul**, consumând zilnic 1,5- 2 litri de apă, altfel pielea va suferi și organismul se va intoxica.

⇨ Se vor evita alimentele artificiale, conservate, rafinate, chimizate, cu aditivi, prelucrate industrial. De asemenea, se evită consumul de grăsime animală, zahărul, făina albă, lactatele. Sarea accentuează tendința la reținere și are efect iritant, nefiind indicată și nici condimentele iritante: piper, muștar, ardei iute, oțet. Fumatul, carnea, alcoolul (toxice majore ale organismului) sunt interzise, altfel tratamentul este sortit eșecului. Ideale de consumat sunt fructele, legumele, cereale integrale, germenii, semințele, toate consumate nepreparate termic și cât mai proaspete posibil.

Recomandări de tratament:

❑ Pentru tratarea bolilor dermatologice este necesară dezintoxicarea organismului. Cel mai rapid și în același timp profund mod de a realiza acesta este prin intermediul unei cure de sucuri de fructe și legume, clisme, ceaiuri și pulberi de plante cu efect depurativ, cât și stimulente ale funcțiilor hepatice. Se poate începe tratamentul cu o cură de sucuri de fructe și zarzavaturi, timp 7-14 zile. Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore și jumătate. Într-o zi se va însuma 1,5 – 2 litri de sucuri. Se recomandă următoarele sucuri:

- **Țelină** (frunze și/sau rădăcină) – ½ pahar, de 2 ori/zi, în cură de 30 de zile. Efectele diuretice, detoxifiante, reglatoare hormonal ale Țelinei o recomandă ca un excepțional remediu în bolile de piele cele mai diverse. Sucul de țelină verde este recomandat în acneea juvenilă, în psoriazis, în vitiligo, în eczemele alergice și de etiologie necunoscută, în sclerodermie și alte boli.
- **Morcov** – 1-2 pahare/zi. Morcovul este foarte bogat în betacaroten (are rol în formarea și menținerea celulelor care acoperă pielea, ochii, gura și organele interne, cât și în reglarea proceselor imunitare). Se poate adăuga și sfeclă roșie care conține mari cantități de provitamina A.

- **Păstăi de fasole verde** (cât mai crudă, boabele nefiind bine formate) – 1 pahar/zi. Are o acțiune diuretic-depurativă puternică, având efecte remarcabile în tratarea bolilor de piele.
- **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Urzica are o acțiune puternic depurativă, reglează activitatea imunitară și hormonală.
- **Orz verde** – 1-2 pahare/zi (se poate folosi și pudra de orz verde). Orzul verde are un efect antiinflamator foarte puternic și conține o uriașă cantitate de fitoelemente valoroase.
- **Pătrunjel** (frunze și rădăcină) în combinație cu păstârnac (rădăcină și frunze) - ½ pahar, de 2 ori pe zi. Acest duo (pătrunjel + păstârnac) are efecte detoxifiante puternice, stimulând ficatul și acțiunea rinichilor, cât și a glandelor endocrine.
- **Păpădie** – 1 pahar/zi. Se poate lua în amestec cu sucul de urzică. Păpădia este foarte bogată în betacaroten și are o acțiune puternic depurativă. Ajută, de asemenea, funcțiile hepatice și pancreatice.
- **Pătlagină** – 1 pahar/zi. Neutralizează acizii stomacali și este un excelent agent curățitor al sângelui și limfei. Se poate adăuga și suc de varză.
- **Spanac** – 1 pahar/zi. Conține mult betacaroten, stimulează tranzitul intestinal, tonifică organismul și este un depurativ puternic. Se poate adăuga și puțin măcriș pentru potențarea puternică a efectului depurativ.
- **Leurdă** – 1 pahar/zi. Leurda are efecte depurative excepționale, fiind un purificator sanguin redutabil.
- Sucul de la 2 **lămâi** pe zi. Lămâia curăță sângele, îl fluidifică și stimulează activitatea sistemului limfatic.
- Fructe de sezon: **mere, pere, cireșe, struguri** etc.

- 1 pahar = 250 ml
- Folosiți sucurile pe care le puteți găsi în sezonul respectiv. Aveți o ofertă variată.
- În fiecare dimineață, timp de 7 zile se face o **clismă** cu 1,5 litri de infuzie călduță de mușețel. Ajută la curățirea colonului și dezintoxicarea generală a organismului.
- **Cura internă cu argilă** – 1 lingură rasă de argilă se lasă la macerat într-un pahar de apă de seara până dimineața. Dimineața, se amestecă bine conținutul și se bea. Cura durează 30 de zile. Argila dezintoxică și remineralizează organismul.
- **Cura cu ulei** - O dată pe zi, dimineața, pe stomacul gol, se ia 1 lingură (nu plină) de ulei de floarea-soarelui și se clătește gura timp de 10-15 minute (în acest timp este indicat să se țină capul în jos pentru prevenirea vomei). După acest timp, el va deveni o emulsie de culoare albă și va fi scuipat la toaletă (și nu în chiuvetă, deoarece este plin de microbi). După expectorare, gura se clătește foarte bine cu apă sărată (mai indicat este să se spele cavitatea cu ceai de coada-șoricelului, gălbenele, salvie, pentru îndepărtarea toxinelor și să se curețe limba cu ajutorul cozii unei linguri de lemn). Dacă vrem ca tratamentul să fie mai intens și cu rezultate mai rapide, atunci vom face de trei ori pe zi această procedură, vreme de două săptămâni. Primele rezultate vizibile sunt albirea dinților, reducerea sângerării gingiilor și întărirea lor, împrospătarea respirației. Este posibil ca după primele zile de tratament să se agraveze aparent anumite afecțiuni, cum ar fi cele biliare, digestive ori endocrine, dar acesta este un semn de vindecare și, deci, cura trebuie continuată.
- În continuare, **cura de sucuri și crudități**, timp de 1-3 luni (în funcție de gravitatea bolii). Se introduc în alimentație salatele de crudități (de fructe și zarzavaturi), instituindu-se un program de 2-3 mese regulate pe zi (ultima nu mai târziu de orele 18), fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc înainte de fiecare masă, cu 30 de minute. În această perioadă se pot consuma semințe de dovleac, floarea-soarelui, susan, in, migdale, fulgi și germeni de cereale, polen și multe fructe. Totul se va consuma crud! Nu amestecăm fructele cu zarzavaturile la aceeași masă. În alimentație folosiți doar uleiul de măsline extravirgin și cel din semințe de in care este bogat în acizi grași omega 3. Pâinea se va prepara în casă din făină integrală.
- Folosiți **alimente bogate în vitamina A** (beta-caroten). Această vitamină are un important rol în formarea și menținerea celulelor care acoperă pielea. De asemenea, este un factor de protecție al organismului asupra infecțiilor, întrucât imunitatea. Cele mai bune surse alimentare de betacaroten sunt: uleiul de cătină, cătina, sfecla roșie, morcovii, spanacul, andivele, avocado, pătrunjelul, pepenele galben, roșiile, ardeiul roșu, broccoli, caisele, măceșele.
- Consumați zilnic **migdale, nuci, semințe de floarea-soarelui, semințe de in și dovleac (toate crude)**, pentru că toate aceste alimente sunt bogate în acizi grași esențiali cu rol antiinflamator și au și rol reconstitutiv al țesuturilor.
- **Proantocianidinele** sunt puternice substanțe antioxidante care stopează procesele de degenerare a organismului. Aceste fitoelemente se găsesc din belșug în **afine, coacăze, vișine și cireșe**, consumul lor fiind recomandat în tratarea bolilor de piele și ale vaselor de sânge.
- **Fulgii nutriționali de drojdie de bere** reprezintă un supliment excelent de vitamine din complexul B (unele din acestea sunt implicate în sănătatea pielii). Se consumă 2-3 linguri de fulgi, 15 zile pe fiecare lună.
- **Cura cu grâu încolțit** – se consumă 3-4 linguri pe zi, vreme de 20 zile în fiecare lună. Grâul încolțit se poate folosi pentru prepararea unui delicios și nutritiv lapte vegetal (cu ajutorul blenderului) sau în salatele de fructe sau vegetale. Vindecarea bolilor de piele este accelerată de cura cu germeni de grâu, care au un efect cu totul special asupra pielii.
- **Apa de tărâțe de grâu** - se pun 6 linguri de tărâțe de grâu și 4 linguriță de pulbere de rădăcină de Brusture la un litru de apă, se lasă pentru 8-12 ore (de seara până dimineața), apoi se strecoară. Se poate adăuga, dacă vă place, puțin suc de lămâie. Se consumă, la discreție, în loc de apă. Tărâțele sunt bogate în vitaminele B (unele din ele sunt implicate în sănătatea pielii și a mucoaselor, altele stimulează buna funcționare a sistemului endocrin) și, în plus, au un efect detoxifiant. Brusturele are efecte detoxifiante puternice, fiind indicat în tratarea bolilor de piele și a tulburărilor glandulare și metabolice.

✓ **Fulgii nutriționali de drojdie de bere** pot fi procurați actualmente din magazinele naturiste sau Plafare. Se consumă 3-4 linguri zilnic, câte 15-18 zile în fiecare lună. Îi puteți folosi ca adaos la salatele de crudități sau la alte mâncăruri. Complexul vitaminelor B, precum și antioxidanții conținuți de drojdie sunt de un real ajutor pentru îmbunătățirea metabolismului celular la nivelul pielii.

✓ **Uleiul de cătină** conține o pleiadă de antioxidanți puternici și substanțe imunostimulatorii: tocoferoli, alfa și beta-caroten, licopen, zeaxantină, criptoxantină. Uleiul de cătină conține de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (*C. Pârvu – Universul plantelor*), compus implicat în stimularea imunității și în refacerea mucoaselor și a pielii. Se administrează câte 20 de picături, de trei ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată, în cură de minim 2 luni. Efectele sunt remarcabile. Extern, pe eczemele uscate se poate aplica un strat protector de ulei de cătină.

Fitoterapie:

✓ **Pulbere de plante depurative: Brusture, Cicoare, Trei-frați-pătați și Salvie**. Acest amestec se face în părți egale, se râșnește prin mașina de cafea până se face o pulbere fină, se ia câte o linguriță de patru ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese. Se țin plantele sub limbă 10 minute, apoi se înghit cu puțină apă de izvor (plată). Toate plantele recomandate ajută organismul să se dezintoxice și întăresc funcția hepatică.

✓ Pulbere din **rădăcină de Dragavei** (*Rumex crispus*), plantă cunoscută și sub denumirea de ștevie. Această rădăcină nu o găsiți la Plafar, dar o puteți recolta și usca dumneavoastră, fiind foarte comună. Rădăcina de dragavei reprezintă unul dintre cei mai puternici purificatori limfatici, un redutabil constructor al sângelui (combate anemia), fortifică ficatul și stimulează funcția hepatică. Planta poate fi ultilizată în toate afecțiunile dermatologice. Rădăcina uscată transformați-o în pulbere cu ajutorul râșniței de cafea. Administrați sublingual 1 linguriță de pulbere (păstrați-o sub limbă 10 minute, apoi înghițiți-o cu puțină apă), de 3-4 ori pe zi, în cură de 2-3 luni.

✓ **Infuzie din Pătlagină și Trifoi roșu**. Se prepară o infuzie din 1 lingură amestec de plante la 1 cană de apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi. Ambele plante au efecte remarcabile în purificarea sistemului circulator și limfatic.

✓ Se amestecă, în proporții egale, **tinctură de semințe de Armurariu, tinctură de fructe de Soc și tinctură de Trei-frați-pătați**. Este o combinație cu efecte excepționale în cura de dezintoxicare și se poate folosi în toate bolile grave ale pielii. Se administrează 1 linguriță de tinctură (combinată), de 4 ori pe zi, pe o perioadă de minim 4 săptămâni. Se face o pauză de 2-3 săptămâni, apoi se mai poate face o cură. Armurariu este cel mai bun hepatoprotector, fructele de Soc au efect depurativ și antialergic, planta Trei-frați-pătați are efect antialergic și antipruriginos (combate mâncărimea).

✓ **Echinacea** este un remediu eficient în tratarea unei game largi de boli de piele asociate cu toxicitatea, cum ar fi acneea, erupțiile cutanate, abcesele, manifestări alergice. Aceasta pentru că sistemul limfatic devine adesea suprasolicitat când organismul adăpostește infecții și boli. Echinacea stimulează activitatea macrofagelor, ceea ce menține funcționarea sistemului limfatic la un ritm normal. Se administrează 8 capsule de 500 mg pe zi, în cură de 3 săptămâni (sau 1 linguriță de pulbere păstrată 5 minute sub limbă, apoi înghițită cu puțină apă; se administrează de 3-4 ori pe zi).

Alte indicații:

✓ **Propolisul** este cel mai puternic antibiotic natural, cu spectru larg. El conține flavonone cu efect antibiotic și antifungic. Puteți folosi tinctura de propolis în diferite tipuri de eczeme sau micoze. Intern, pentru stimularea sistemului imunitar, se recomandă 40 de picături, de 3 ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată. Extern, se aplică tinctura pe regiunile afectate. Se poate folosi și sprayul de Propolis (îl puteți procura din farmacii sau magazinele cu profil apicol), care se pulverizează pe regiunea interesată.

Iată în continuare o varietate de proceduri folositoare în cadrul afecțiunilor dermatologice. Alegeți pe cele pe care credeți că se potrivesc mai bine afecțiunii pe care o aveți:

✓ **Uleiul esențial de arbore de Ceai** ajută la vindecarea majorității tipurilor de infecții cutanate. Acest ulei esențial are proprietăți antivirale și antifungice puternice, cât și un efect calmant. Puneți 6-8 picături de ulei de arbore de ceai într-o lingură de ulei de măsline și aplicați pe locul infecției.

✓ Faceți o compresă pentru pielea inflamată, înmuind o compresă într-o cană cu **infuzie de Gălbenele** (reduc inflamația). Aplicați sucul stors de la un castravete tăiat pe lung pentru a calma pielea inflamată.

✓ **Morcovii** sunt antiseptici și accelerează vindecarea rănilor. Aplicați fiertură de morcovi pe piele (sau suc proaspăt) pentru a alina crăpăturile, asprimea și mâncărimile pielii.

✓ **Castraveții** calmează erupțiile inflamate, cu mâncărimi, de exemplu eczemele, iar apa de castraveți curăță și tonifică ideal pielea grasă; tăiați un castravete în cubulețe și fierbeți-l într-un litru de apă timp de 15 minute. Turnați într-o bucată de pânză și presați sau strecurați.

✓ Sucul de **cartofi** cruzi este un remediu care alină inflamația și ajută la vindecarea dermatitelor, a rănilor și a ulcerațiilor. Pentru a trata pielea crăpată, folosiți cartof ras amestecat cu ulei de măsline.

✓ **Semințele de in** sunt bogate în acizi grași esențiali Omega-3, sunt emoliente și calmante și ajută la vindecarea pielii. Folosiți un decoct ce va fi aplicat pe pielea uscată.

✓ **Gelul de Aloe** este emolient, întărește funcțiile ficatului, hrănește pielea uscată și favorizează regenerarea pielii rănite. Consumați zilnic 5-6 cm de plantă, după ce a fost spălată în prealabil.

✓ **Uleiul de mușețel** este antiseptic, are efect antiinflamator, antialergic și favorizează vindecarea pielii. Ungeți zonele afectate cu acest ulei. Puteți folosi și uleiul de sunătoare sau gălbenele.

- **Coaja nucilor verzi** poate fi răzuită şi aplicată drept cataplasmă pe regiunile afectate de eczeme aflate în stare acută sau cronică. Cataplasma se păstrează vreme de 2 ore. Tratamentul se repetă zilnic, până la completa vindecare.
- În cazul dermatozelor infecţioase se fac băi parţiale, înmuind doar segmentul afectat, vreme de 15 minute, în apa sărată caldă, preparată prin punerea a 7 linguri de sare la litru. Imediat după baie, pielea nu se şterge, ci se tamponează puţin şi se lasă să se zvânte. Aplicaţia este eficientă în tratarea infecţiilor bacteriene şi micotice (produse de ciuperci parazite).
- O combinaţie din **tinctură de Rostopască, tinctură de Echinaceea şi tinctură de Propolis** se aplică pe micoze rebele. Este eficientă şi **tinctura de răşină de Brad**, cât şi **tinctura de Tuia**.
- În cazul unor micoze rezistente şi rebele la tratament (localizate mai ales la unghii) se face o baie (a regiunii unde este localizată: picior, mână, etc.) cu un decoct de plante (**Mărul-lupului** + **Rostopască** + **Pelin**). Este nevoie de 4 linguri amestec de plante la 1 litru de apă. Plantele se fierb timp de 5 minute. Se face o baie pe zi, vreme de 20 de minute. După baie, regiunea afectată se va lăsa la soare să se usuce. În cazul în care micoza este localizată între degetele de la mână sau picior, este bine ca o dată pe zi aceste regiuni să fie puţin expuse la soare. În plus, de două ori pe zi, se va aplica tinctură de propolis pe regiunea afectată. Se picură câte o picătură rar, se mai lasă să se zvânte, apoi iar se mai picură, astfel ca regiunea afectată să fie scăldată în tinctură, iar propolisul din tinctură să se poată adera la locul afectat. Acest procedeu se aplică de două ori pe zi.
- Un alt procedeu este înmuierea unghiilor de la mână sau picior în **ulei pur de arbore de Ceai**, timp de 5 minute, de două ori pe zi, până ce infecţia se vindecă.
- **Uleiul de Ricin** grăbeşte vindecarea micozelor. Uleiul de ricin stimulează imunitatea şi ajută la detoxifierea organismului. Aplicaţi o compresă cu ulei de Ricin asupra zonelor afectate, vreme de o oră.

Incontinenţă urinară, enurezis

Este bine să ştiţi...

Incontinenţa urinară

⇨ Incontinenţa urinară, eliminarea involuntară de urină, este adesea rezultatul unei leziuni sau a unei boli a tractului urinar. Această pierdere a controlului asupra vezicii urinare este extrem de neplăcută şi stânjenitoare, dar în multe cazuri poate fi semnificativ remediată prin exerciţii menite să întărească muşchii planşeului pelvian, precum şi prin schimbarea unor obiceiuri de viaţă. La femei, care sunt cel mai frecvent afectate, incontinenţa urinară provine adesea din slăbirea muşchiului colului vezicii (sfincterul uretral) sau din slăbirea muşchilor planşeului pelvian – cei care sprijină vezica şi uterul şi ajută la închiderea vezicii. Această slăbire poate fi provocată de îmbătrânire, de diverse afecţiuni (un atac cerebral de exemplu) cu efect negativ asupra nervilor ce acţionează muşchii respectivi, afectarea nervilor sau a muşchilor propriu-zişi. Alte cauze pot fi iritarea învelişului intern al vezicii şi sensibilizarea muşchiului peretelui vezicii, care se contractă în mod neaşteptat. La bărbaţi, incontinenţa poate fi şi efectul unor probleme ale prostatei.

⇨ Incontinenţa urinară poate apărea şi ca rezultat al stresului, al vezicii pline, al medicamentelor (diuretice, antidepresive, tranchilizante, antihipertensive), dar şi datorită infecţiei vezicii generate de un consum redus de lichide, datorită nicotinei, a anumitor coloranţi alimentari, zahărului, cofeinei şi alcoolului.

Enurezisul

⇨ Enurezisul poate fi definit ca o micţiune inconştientă, activă şi completă, survenită noaptea, în timpul somnului, producând o **imaturitate sfincteriană** (forma primară) sau o **tulburare psihogenă** (forma secundară). Afecţiunea poate reprezenta **o consecinţă a altor boli**: suferinţe ale rinichilor, vezicii sau căilor urinare, diabet zaharat sau insipid, unele tumori ale aparatului renal sau ale altor organe apropiate, afecţiuni ale sistemului nervos central (ex. spina bifidă). Enurezisul nocturn apare şi în urma unor **traume psihice**, fiind considerat uneori un semnal de maturizare întârziată a scoarţei cerebrale. Frica, traume ale copilăriei, un caracter introvertit - pot crea fondul pentru manifestarea enurezisului. În numeroase cazuri, enurezisul poate constitui singurul simptom al unei boli epileptice. Statisticile medicale arată că una din zece femei se confruntă pe parcursul vieţii cu această manifestare, generatoare de stări jenante accentuate. Este recomandată o abordare cauzală, adică pe cât posibil, se vor îndepărta cauzelor generatoare de boală.

⇨ Dr. Neil Nedley susţine că **alergiile alimentelor lactate** pot avea un rol în mai multe situaţii decât noi ne putem imagina în mod normal. „De exemplu, ca medic internist specialist care de obicei am de-a face cu adulţi, eu personal am văzut un număr de copii, majoritatea băieţi, care încă scapă pe ei noaptea la vârsta de 8 sau 10 ani. Întrerupând consumul de produse lactate, acest lucru încetează." (dr. Neil Nedley - Proof Possitive).

Recomandări de tratament:

- Părinţii joacă un rol important în vindecarea copilului de enurezis. Aşa cum am amintit, mulţi copii au probleme de natură psihică. Anumite traume sau spaime din copilărie i-au afectat serios. În cazul copilului emotiv, fricos, inhibat, părinţii trebuie să evite dojenirea acestuia. Dimpotrivă, îl vor încuraja purtând cu el o convorbire prietenească, prin care să-i explice că această suferinţă este trecătoare şi că vindecarea sa va depinde, în primul rând, de respectarea anumitor măsuri. Astfel, copilul nu va consuma seara niciun fel de lichid, iar noaptea, la ore fixe, va fi trezit pentru a merge la toaletă. În timpul somnului trebuie să fie bine învelit, deoarece frigul este un

factor ce grăbeşte emisia de urină. Mai ales zona mijlocului, a rinichilor şi picioarele trebuie să fie bine îmbrăcate şi învelite.

- ✓ Incontinenţa urinară este o afecţiune favorizată de anotimpul rece şi zilele înnorate şi ploioase. Majoritatea femeilor şi copiilor nu au extremităţile îmbrăcate corespunzător. Îmbrăcaţi-vă bine extremităţile. Îmbrăcămintea trebuie să fie călduroasă, preferabil din lână sau bumbac (evitaţi materialele sintetice). De asemenea, încălţămintea nu trebuie să absoarbă şi să menţină umezeala. Noaptea, dormiţi încălţat cu ciorapi de bumbac.
- ✓ Dormitul pe spate este o poziţie care conferă un somn profund, greu. Este recomandat să se doarmă pe „o parte". Se poate recurge la un artificiu pentru a ne deprinde în această poziţie. Înainte de a merge la culcare, legaţi-vă la mijloc cu un fular şi faceţi la spate un nod consistent. Cu acest procedeu, evitaţi dormitul pe spate care favorizează enurezisul. Dacă peste noapte, fără să ştiţi, vă întoarceţi pe spate, nodul vă obligă să reveniţi la o altă poziţie a corpului.
- ✓ Peste zi, când simţiţi nevoia de a merge la toaletă, întârziaţi 5 minute, a doua zi măriţi întârzierea la 7-8-10 minute. Astfel determinaţi vezica urinară să-şi mărească volumul.
- ✓ Iată o metodă de întărire a sfincterului: urinarea în jeturi (oprind şi dându-i drumul brusc).
- ✓ Pentru a identifica muşchii pelvieni încercaţi să opriţi jetul de urină. După aceea, cam de 5 ori pe zi, staţi întins sau şezând, cu genunchii puţin depărtaţi şi strângeţi aceşti muşchi câte 2-3 secunde, apoi relaxaţi-i câte 2-3 secunde între reprize. Repetaţi ciclul. Va trebui să ajungeţi la şedinţe de 10 secunde de încordare a muşchilor. Controlaţi-vă progresul încercând să vă opriţi în mijlocul urinării. Faceţi aceste exerciţii în fiecare zi.
- ✓ Exerciţiile pentru planşeul pelvian practicate în timpul sarcinii şi după întăresc şi tonifică muşchii şi ajută la prevenirea incontinenţei de stres. Dacă le faceţi regulat, veţi putea controla viteza şi uşurinţa cu care copilul coboară în vagin în a doua etapă a travaliului. O coborâre controlată previne o posibilă incontinenţă urinară provocată de întinderea muşchilor planşeului pelvian. Exerciţiile sunt indicate şi pentru bărbaţi şi femei mai în vârstă.

Dietă:

❒ **Recomandările dietetice** menţionate la capitolul „Epilepsie; crize convulsive" pot fi folosite şi în cazul acestor situaţii. Pentru vitaminele complexului B, atât de necesare funcţiunilor creierului şi sistemului nervos se recomandă consumul de cereale integrale, pâine din făină integrală, orez brun, fulgi de drojdie de bere, grâu încolţit. Adăugaţi şi valoroasele seminţe de in, de floarea-soarelui, de dovleac, migdalele şi nucile - bogate în calciu, magneziu, acizi graşi esenţiali, lecitină şi alte substanţe necesare maturării şi bunei funcţionări a sistemului nervos.

✓ **Cura cu polen** – se consumă câte 1 linguriţă, de 2 ori pe zi, înainte de masă. Cura durează 30 de zile. Se pot face 3-4 cure pe an. Polenul poate fi asociat cu miere şi lăptişor de matcă (se pot folosi capsule respectându-se pentru utilizare prospectul). Datorită proprietăţilor multiple, folosirea asociată a acestor produse ale stupului are un efect extraordinar chiar în formele de retard psiho-motor la copii şi în cazuri de incontinenţă.

Fitoterapie:

- ✓ Pulbere din **Sunătoare, Roiniţă, Traista-ciobanului, Creţişoară** – se administrează sublingual 1 linguriţă de pulbere de 4 ori pe zi, vreme de 2 luni. Pulberea se păstrează 5 minute sub limbă, apoi se înghite cu puţină apă. Sunătoarea şi Roiniţa au un efect benefic asupra sistemului nervos, iar Creţişoara şi Traista-ciobanului întăresc musculatura sfincteriană şi vindecă afecţiunile inflamatorii de la nivelul tractului urinar.
- ✓ **Uleiul de Chiparos** este un reechilibrant al sistemului nervos şi un foarte bun antispasmodic. Se administrează 2-4 picături, de 3 ori pe zi, cu o linguriţă de miere. Cura durează 2 luni.

✓ **Extract hidrogliceroalcoolic din muguri de Stejar** se administreaă 1 doză de 1,5 ml de 2 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă. Extractul se pune în puţină apă, apoi se păstrează puţin în cavitatea bucală, după care se înghite. Acest produs vegetal tonifică sfincterele urinare şi ajută la redobândirea controlului asupra lor. Un efect benefic îl are şi **extractul din muguri de Mesteacăn**.

Alte indicaţii:

- ✓ **Baia de şezut cu sare**. Se dizolvă 1 kg de sare grunjoasă în câţiva litri de apă fierbinte. Se strecoară prin tifon şi se adaugă într-un vas cu apă caldă la temperatura de 37-38 de grade Celsius. Apa trebuie să cuprindă rinichii (nu inima). Baia durează 20 de minute. Se face în fiecare zi o baie, seara. O cură este de 21 de zile. După baie, corpul se poate şterge cu un burete înmuiat în apă călduţă nesărată, apoi îl îmbrăcăm călduros. Apa sărată folosită o dată poate fi reîncălzită de 4-5 ori.
- ✓ **Baia caldă de şezut cu Coada-calului** - 100 g de Coada-calului se lasă la macerat în apă rece de seara până dimineaţa, într-o găletuşă de 6 litri. Ziua următoare, maceratul se înfierbântă până dă în clocot şi se adaugă la apa de baie. Baia durează 20 de minute şi se face de trei ori pe săptămână. Nu este permisă ştergerea după baie cu prosopul; se îmbracă imediat un halat de baie şi se stă o oră în pat, bine învelit, ca bolnavul să transpire. Apa de baie trebuie să acopere rinichii, dar să nu atingă zona inimii. Aceasta nu se aruncă, se mai poate folosi încă de două ori, reîncălzită. Coada-calului este o plantă ce a fost folosită cu succes în tratarea enurezisului. Alte plante care pot fi folosite sub formă de băi de plante sunt: Coada-şoricelului, Traista-ciobanului, Cimbru sau Cimbrişor, Sunătoare, flori de fân, paie de ovăz.

<u>Obs.:</u> Este bine ca băile să fie efectuate cu 2-3 ore înainte de culcare.

- ✓ Un alt procedeu cu efecte bune este **păşirea energică în apă rece** până la pulpe, 3-5 minute, după care alergaţi prin casă, până la încălzirea picioarelor.

Epilepsia, crize convulsive

Este bine să ştiţi...

⇨ Aproximativ 1% din populaţia Statelor Unite suferă de o formă oarecare de epilepsie (în prezent cunoscută şi sub numele de tulburare convulsivă). Trei din fiecare patru cazuri apar înaintea vârstei de optsprezece ani. Nu se cunosc statisticile la noi în ţară, dar se întâlnesc tot mai multe cazuri.

⇨ Se apreciază că multe crize pot apărea datorită unui **dezechilibru în sistemul bioelectric al organismului**, care produce o descărcare electrică neobişnuită, afectând sistemul nervos şi creierul, în particular. Brusc, un grup de celule nervoase din creier devine instabil din punct de vedere electric. Aceasta creează o puternică sarcină electrică, ce se dezlănţuie ca o furtună peste celulele înconjurătoare, perturbându-le funcţia normală.

⇨ Crizele pot fi **convulsive, cu tulburări motorii, senzoriale, psihice, vegetative, crize parţiale, complexe sau crize diagnostice**, în care nu apar leziuni neurologice evidente.

⇨ Se cunosc mai multe forme de epilepsie: **temporală, psihomotorie, mioclonică juvenilă, reflexă, vestibulară, mioclonică familială progresivă**. Cele mai frecvente crize comiţiale debutează cu o bruscă pierdere de cunoştinţă, muşchii respiratori se contractă, bolnavul cade la sol şi rămâne rigid mai multe secunde. Pot apărea contracţii ritmice la nivelul celor patru membre, muşcarea limbii, pierderea urinei şi a materiilor fecale. După câteva minute, bolnavul îşi revine, dar nu-şi mai aminteşte nimic. În unele forme de crize generalizate apar deviaţii laterale sau căderea în faţă a capului pentru câteva clipe şi rotirea ochilor.

⇨ O altă formă de epilepsie (**petit mal**) apare la copiii între 0-14 ani. Unele crize pot fi atât de scurte, încât trec uneori neobservate. Bolnavul îşi pierde cunoştinţa pentru câteva secunde şi apar manifestări motorii minore: uşoară agitaţie a mâinilor, clipit, mişcări de masticaţie.

⇨ În adolescenţă, mai poate debuta **epilepsia mioclonică juvenilă**, caracterizată prin contracţii musculare scurte şi rapide în tot corpul sau parţial, fără pierdere de cunoştinţă. Aceste crize se pare că sunt legate şi de alte afecţiuni: boli degenerative, insuficienţă hepatică, insuficienţă renală.

⇨ Dacă epilepsia apare la un adult, cel mai probabil este să fi rezultat dintr-o boală sau traumatism care se pot identifica – de exemplu o leziune sau o tumoare pe creier, o leziune la cap sau meningită.

⇨ Una dintre cele mai comune cauze de convulsii la copiii între 5-6 ani, identificate cu promptitudine este febra ridicată. Convulsiile asociate cu febră se numesc **convulsii febrile**. Alţi agenţi care pot să provoace crize sau să declanşeze o tulburare convulsivă sunt:

- Afecţiunile, inclusiv infecţiile, care afectează sistemul nervos (în special **meningita şi encefalita), hipertensiunea, cardiopatia, accidentele vasculare, bolile sau tumorile cerebrale, leziunile cerebrale congenitale şi insolaţia**.
- **Carenţe nutriţionale**, printre care malnutriţia globală şi lipsa unor cantităţi adecvate din anumite substanţe nutritive, cum ar fi aminoacidul taurină, mineralele calciu, magneziu, mangan (în timpul sarcinii), fosfor, zinc, vitaminele B_6, A, D şi acidul folic.
- **Otrăvirea cu agenţi toxici sau metale**, printre care aluminiu, plumb şi mercur şi reacţiile alergice la substanţe chimice.
- **Accidentele sau traumatismele**, în special la nivelul creierului sau al capului (astfel de leziuni pot să apară după un traumatism cerebral la naştere sau ca rezultat al scuturării violente a unui copil mic), şocul electric, muşcăturile, înţepăturile veninoase şi înecarea.
- **Lumina intermitentă sau pâlpâitoare**, precum cea a unui ecran de televizor sau de computer, a unui tub de neon defect sau cea specifică iluminatului stroboscopic de discotecă.
- Un **exces de alcool şi droguri**.
- **Anumite medicamente sau vaccinuri**, cum ar fi cazul medicamentelor tranchilizante, amfetaminelor, antihistaminicelor, anticoncepţionalelor orale, antidepresivelor triciclice, teofilinei şi vaccinărilor antipertussis, antirujeoloasă, antiparotidită epidemică şi antimeningită Hib.
- Anumite persoane au convulsii ca urmare a unei **sensibilităţi alimentare**, care le afectează echilibrul chimic al creierului. Procedaţi prin eliminare pentru a depista alimentele care pot provoca criza. Notaţi-vă ceea ce mâncaţi, pentru a putea verifica dacă mâncarea unui anumit aliment este întotdeauna urmată de convulsii.
- **Anoxia** (lipsa oxigenului) sau **hipoxia** (scaderea concentraţiei oxigenului). Este indicat să se înveţe respiraţia abdominală.
- **Edulcorantul artificial aspartam** (NutraSweet, Egual).
- **Stimuli senzoriali**, cum ar fi lumina girofarurilor, un televizor care pâlpâie sau sunete puternice (mai ales jocurile video), anumite mirosuri, anumite ritmuri muzicale, zgomotele puternice.
- **Stresul emoţional** (frică, îngrijorare etc.) sau oboseală prea mare.
- **Regimul alimentar inadecvat, hipoglicemia şi constipaţia**.
- **Menstruaţia, sarcina**.

⇨ **Cofeina, nicotina şi zahărul rafinat** pot creşte excitabilitatea creierului şi trebuie eliminate.

⇨ **Activitatea fizică regulată şi respiraţia abdominală** pot ajuta la reducerea frecvenţei crizelor. Bolnavii de epilepsie ar trebui să trăiască în aerul curat de la ţară, în zone de deal sau munte. Exerciţiul fizic regulat conduce la

creşterea undelor alfa (unde cerebrale care sunt asociate cu o minte clară, relaxată sau cu starea de meditaţie a minţii).
⇨ **Evitaţi folosirea telefonului mobil**, pentru că acest „bombardament" al creierului cu unde nu este benefic.

Recomandări de tratament:

Dietă:

❑ Se începe tratamentul cu o **cură de sucuri de fructe şi zarzavaturi, timp** de 5-7 zile. Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore şi jumătate. Într-o zi se va însuma 1,5 – 2 litri de sucuri. **Se recomandă următoarele sucuri:**

❀ Morcov – 1 pahar/zi. Conţine beta-caroten, substanţă ce stimulează sistemul imunitar.

❀ Ţelină (rădăcină, dar se pot adăuga şi câteva frunze) – ½ pahar/zi. Se poate combina cu sucul de morcov. Are efecte tonifiante asupra sistemului nervos.

❀ **Măcriş** – câte un sfert de pahar, dimineaţa şi seara, înainte de culcare. Se fac cure succesive de două săptămâni, cu o săptămână pauză. Are un efect extraordinar în tratarea bolilor sistemului nervos şi a paraliziilor.

❀ **Orz verde** – 1-2 pahare/zi (se poate folosi şi pudra de orz verde). Orzul verde are un efect antiinflamator foarte puternic şi conţine o uriaşă cantitate de fitoelemente valoroase.

❀ **Ovăz verde** – 1-2 pahare/zi. Sucul de **ovăz verde** este indicat în insomnii, stări de agitaţie psihică cu excitabilitate, stări de dezechilibru ale sistemului nervos vegetativ. Vă puteţi planta ovăz în lădiţe sau în grădină o mică parcelă, din care puteţi recolta planta când atinge 15-20 cm. Cel mai repede se prepară cu ajutorul blenderului.

❀ **Cătină** – 1-2 pahare/zi. Cătina este foarte bogată în beta-caroten, vitamina C şi vitamina E – toate substanţe antioxidante puternice. De asemenea are proprietăţi excelente în reglarea sistemului imunitar şi a sistemului nervos.

❀ **Măr** – 1-2 pahare/zi. Sucul de mere are un conţinut enzimatic bogat, susţine digestia; elimină radicalii liberi, fortifică organismul.

❀ **Măceşe** – 1-2 pahare/zi. Măceaşa nu are rival în ce priveşte conţinutul în vitamina C şi este bogată şi în provitamina A, vitamina PP şi alte fitoelemente. Se folosesc măceşe bine coapte, puţin moi, culese toamna foarte târziu sau chiar după ce dă frigul, iarna până aproape în lunile martie-aprilie. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depăşească puţin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu pentru a fi reţinuţi perişorii. Se adaugă miere după gust sau se bea simplu.

❀ Sucul de la 2 **lămâi**/zi. Lămâia este un activator al globulelor albe, un tonic al sistemului nervos, un bun curăţitor al sângelui, are o acţiune hematopoietică (sinteza elementelor figurate ale sângelui). Lămâia este bogată în vitamina C (agent antioxidant şi stimulent al imunităţii) şi alte substanţe anticanceroase (lactone şi cumarine), ce fac din ea un adevărat „măturător" al tumorilor.

❀ **Migdalele proaspete** sunt foarte nutritive şi conţin cele mai sănătoase grăsimi. Conţin calciu şi magneziu în cantităţi semnificative, vitamina E, vitamina B_{17} (antineoplazică). Iată reţeta unui lapte delicios: 12 migdale crude, 1 linguriţă miere (se exclude în cazul diabetului), 1 banană sau 1 măr (facultativ), 1 cană (250 ml) de apă călduţă. Se mixează la blender migdalele cu puţină apă călduţă, apoi se adaugă restul de apă şi celelate ingrediente şi se mixează bine. Se pot bea 1-2 căni pe zi.

<u>Obs.:</u>

➡ 1 pahar = 250 ml

➡ Se vor folosi articolele de care dispuneţi în sezonul respectiv. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi. Totuşi, sucurile scrise cu caracter îngroşat (bold) au o importanţă majoră, de aceea este indicat, pe cât posibil, să le folosiţi în cantităţile recomandate.

➡ În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila şi/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.

✓ În fiecare dimineaţă, cât timp va dura cura exclusivă de sucuri se va face **o clismă** cu 1,5 litri de infuzie călduţă de muşeţel.

✓ **Cura internă cu argilă** – 1 lingură rasă de argilă se lasă la macerat într-un pahar de apă de seara până dimineaţa. Dimineaţa, se amestecă bine conţinutul şi se bea. Cura durează 30 de zile.

❑ În continuare, **cura de sucuri şi crudităţi, timp de 3-6 luni**. Se introduc în alimentaţie salatele de crudităţi (de fructe şi zarzavaturi), instituindu-se un program de 2-3 mese pe zi, regulate, fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc înainte de fiecare masă, cu 30 de minute. Se recomandă suc de lucernă, orz verde, ţelină, măcriş etc. Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeaşi masă.

❑ Unul dintre cei mai obscuri aminoacizi – **taurina**, din organism este concentrată în creier, unde joacă un rol central în reglarea sistemului nervos şi în coordonarea activităţii electrice. Se recomandă o doză de aproximativ 1.500 mg pe zi în tratamentul epilepsiei.

✓ Recent, mai multe studii au dezvăluit că la copiii epileptici, nivelul de **vitamina E** este scăzut. Consumaţi alimente bogate în vitamina E pentru că ajută la controlarea crizelor acestor bolnavi. Alimentele cele mai bogate în vitamina E sunt: fructele oleaginoase (nuci, alune şi migdale), avocado, broccoli, germenii cerealelor, uleiurile vegetale neprocesate şi nerafinate, lăptucile, spanacul, orezul brun.

✓ **Magneziu şi calciu** – magneziu ajută la menţinerea stabilităţii electrice şi, alături de calciu, reglează nivelurile energetice ale organismului şi menţine normală transmiterea nervoasă. Cercetătorii au stabilit că o carenţă de magneziu poate produce spasme musculare şi crize de convulsii şi că epilepticii au concentraţii mai mici de magneziu în sânge.

- **Surse bune de magneziu**: semințe de floarea-soarelui, migdale, soia, nuci, alge marine, făină de grâu integrală, mei, spanac, banane, legume cu frunze verde închis, avocado, germeni de grâu.
- **Surse bune de calciu:** varec, orz verde, semințe de susan, soia, migdale, alune, spanac, nuci, fulgi de ovăz, hrișcă, mei, napi, gulii, orez brun.
- **Vitamina B_6** joacă un rol important în metabolismul neurotransmițătorilor norepinefrină și acetilcolină (care pot inhiba anumite tipuri de convulsii). Vitamina B_6 se găsește în banane, semințele de floare soarelui, germenii de grâu, drojdia de bere și cerealele integrale. Nu uitați că alcoolul și anticoncepționale orale „fură" vitamina B_6 din organism.
- **Lecitina** (un acid gras) este o importantă sursă naturală de colină. Colina și neurotransmițătorul acetilcolina joacă mai multe roluri în funcționarea normală a celulelor, a nervilor și a creierului. Surse bune de lecitină sunt: lintea, soia, orezul brun, conopida și păpădia.
- **Apa de tărâțe** (utilă pentru anemii și boli nervoase). Se pun 4 linguri de tărâțe și 3 linguri de Obligeană (rizom) într-un litru de apă și se lasă de seara până dimineața, apoi se strecoară. Se consumă la discreție, în locul apei, fiind mult îmbogățită cu vitaminele din complexul B. Este recomandată și celor care doresc să-și îmbunătățească memoria. Persoanele vârstnice care au avut sau au suferințe cronice prelungite pot să folosească permanent această apă. Pentru a fi mai gustoasă și mai bogată în vitamine, în apă se pot adăuga suc de lămâie și miere, în cazul în care nu aveți diabet sau fluctuații de glicemie. Obligeana este un tonic al sistemului nervos central, îmbunătățind memoria și având efecte sedative în tratamentul isteriei, demenței, epilepsiei.
- **Usturoiul** are proprietăți antiepileptice. Se recomandă consumul zilnic de usturoi.
- Consumați zilnic **semințe de susan, dovleac și floarea-soarelui, nuci, migdale și germeni de grâu**. Bineînțeles, aceste semințe vor fi folosite nepreparate termic. Toate acestea sunt bogate în calciu, magneziu și vitamina E care ajută în transmiterea impulsului nervos și refacerea funcționării nervilor.
- **Acizii grași omega-3** au o acțiune pozitivă în tratarea bolilor sistemului nervos. Cea mai bogată sursă vegetală de acizi grași omega-3 sunt semințele de in. Se pot consuma 2-3 linguri de pulbere (râșnită proaspăt) pe zi. Este recomandat să se consume zilnic uleiul din semințe de in (1-2 linguri; pot fi utilizate în salatele de verdețuri).
- **Fulgii de drojdie de bere** au o puternică acțiune reîntineritoare, cu efecte tonice asupra întregului sistem nervos. Se administrează vreme de 15-20 de zile pe lună, câte 2-3 linguri de fulgi nutriționali de drojdie zilnic.
- **Cura cu grâu încolțit** – se recomandă consumul a 3-4 linguri de grâu încolțit pe zi, în cure de 15-20 de zile pe lună.
- **Cura cu polen** – se consumă câte 1 linguriță, de 2 ori pe zi, înainte de masă. Cura durează 30 de zile. Se pot face 3-4 cure pe an. Polenul poate fi asociat cu miere și lăptișor de matcă (se pot folosi capsule respectându-se pentru utilizare prospectul). Datorită proprietăților multiple, folosirea asociată a acestor produse ale stupului are un efect extraordinar chiar în formele de retard psiho-motor la copii și în cazuri de incontinență.
- Este recomandat să se prepare **pâinea** în casă – pâini micuțe, pentru a fi bine coapte, preparate din **făină integrală**.

Fitoterapie:

- ✓ Extract sau tinctură de **Gura-lupului** (*Scutelaria laterifolia*) luată pe termen lung este cea mai bună fitoterapie anticonvulsivă cunoscută. Se cumpără de la Plafar și se utilizează conform prospectului.
- ✓ Un mijloc excelent și cu acțiune eficientă în combaterea epilepsiei este **Vâscul**. Acesta se folosește și contra spasmelor cronice și a acceselor de isterie. Se pune la macerat seara o linguriță cu vârf de plantă într-un pahar cu 200 ml de apă de izvor (sau platâ). Se agită conținutul și se lasă la macerat până dimineața, când se strecoară și se bea cu înghițituri mici, pe stomacul gol. Tratamentul durează 3 luni.
- Mai o formulă complexă de ceai: **Gura-lupului** + **Valeriană** + **Mac** + **Floarea-patimilor** (*Pasiflora incarnata*). Infuzie din 1 lingură amestec de plante la 1 cană de apă clocotită. Se lasă 10 minute acoperit, apoi se filtrează. Se beau două căni pe zi.
- Se ia pe nemâncate câte o linguriță rasă de pulbere de **Brânca-ursului** (se obține cu ajutorul râșniței de cafea), sublingual, se păstrează câteva minute, apoi se înghite cu puțin ceai. Se ia 1 linguriță de 3-4 ori pe zi. Se fac cure succesive, de câte 40 de zile, cu 10-20 de zile pauză. Rezultatele sunt deosebite.
- O altă plantă utilă este **Cimbrul**, recomandat mai ales în crizele de epilepsie. Se beau preventiv, în cure de 2-3 săptămâni, cu întreruperi de 10 zile, câte 2 căni pe zi, dimineața și seara, pe parcursul mai multor luni.

Alte indicații:

- ✓ **Casca cu argilă** – este un procedeu foarte eficient, chiar și în cazul unor tumori cerebrale în stare incipientă sau alte boli cerebrale. Cunosc bolnavi care vegetau (stăteau inconștienți în pat) și care și-au revenit, căpătându-și din nou conștiența, folosind acest procedeu (bineînțeles însoțit de o alimentație potrivită). Lutul se colectează din zone mai puțin poluate, de la o adâncime de 50-100 cm. Se utilizează, indiferent de culoare (roșcat, galben, negru, etc.) numai lutul păstos, care la umezire cu apă dă senzația de unsuros. După colectare, lutul se usucă la soare, iar apoi se păstrează în ambalaje de hârtie sau pânză. Pentru cataplasmă, lutul se înmoaie cu apă călduță, lăsându-l 1-2 ore. Apoi se omogenizează până la consistența unei paste (ca smântâna), după care se aplică pe pielea capului (este indicat ca pacientul să se tundă foarte scurt sau „la piele") un strat de argilă de 1,5 cm

grosime care se întinde uniform, de la frunte până la ceafă. Se acoperă capul cu o pânză moale de bumbac (ca şi cu basma legată la spate), apoi cu o căciulă moale şi călduroasă. Odată aplicată cataplasma, bolnavul va sta întins acoperit cu o pătură sau, dacă temperatura va permite, va sta descoperit. La picioare, se vor pune sticle sau [illegible] cu apă caldă. Durata aplicaţiei este de 2-3 ore. Argila după folosire se aruncă. Înainte de aplicaţie este recomandat ca pacientul să meargă la toaletă pentru ca să poată apoi să stea liniştit în timpul aplicaţiei. Noaptea se pot pune cataplasme cu frunze de varză (bine zdrobite).

- ✓ Aplicaţi pe regiunea occipitală **comprese cu bitter suedez**. Compresa se aplică zilnic, seara, înainte de culcare. Se lasă până dimineaţa bandajată cu o cârpă sau un tifon şi se pune un fes călduros pe cap.
- ✓ **Masaj** în regiunea cefei şi pe coloana vertebrală şi la picioare (vârful degetelor). Se poate folosi bitter suedez, tinctură de Cimbrişor sau Roiniţă sau ulei de Sunătoare. Vă puteţi prepara simplu un ulei de masaj, combinând câteva picături de ulei esenţial de Levănţică (sau Roiniţă) la 2 linguriţe ulei de migdale dulci (sau de măsline). Puteţi să încercaţi şi automasajul în regiunile pe care le puteţi masa.

Epistaxis, fragilitate capilară, sindromul Rendu-Osler

☙ Sângerări din nas (epistaxis)

⇨ Sângerarea din nas este provocată de ruptura unuia sau a mai multor vase de sânge dintr-o nară. Cauzele pot fi: o lovitură în nas sau în cap, strănutul repetat, scobitul sau suflatul nasului. O infecţie a căilor respiratorii superioare poate face vasele din nas fragile. Încălzirea centrală usucă mucoasa nazală şi afectează vasele, cauzând sângerare. În cazuri rare, curgerea de sânge din nas este un semn al unei maladii serioase, cum ar fi hipertensiunea sau probleme legate de coagularea sângelui.

⇨ Sângerarea nazală (epistaxis) poate avea diferite cauze. Acest fenomen poate fi provocat de o carenţă în vitamina C şi în bioflavonoide, având drept rezultat modificarea permeabilităţii capilarelor care irigă nasul. De asemenea, la originea acestei afecţiuni poate sta un şoc traumatic sau hipertensiunea arterială. Nu în ultimul rând, poate fi o manifestare colaterală a unei afecţiuni cardiace. Pentru un tratament profund este nevoie să fie îndepărtate, pe cât posibil, cauzele bolii.

⇨ Îmbrăcaţi bine **extremităţile corpului**, mai ales când vremea este rece. În caz opus, organele interne se vor congestiona şi o cantitate mare de sânge va face presiune asupra lor. Iată ce spunea educatorul sanitar E. White: „Când extremităţile care sunt îndepărtate de organele vitale nu sunt acoperite corespunzător, sângele este dirijat către cap, cauzând durere de cap sau sângerare a nasului."

⇨ Evitaţi **expunerea îndelungată la soare puternic, folosirea apei fierbinţi şi eforturile fizice spasmodice** extenuante, pentru că toate reprezintă factori care pot declanşa o hemoragie nazală.

⇨ **Umiditatea scăzută** face, de asemenea, ca persoanele să sufere hemoragii nazale. Fumatul usucă traiectele nazale şi poate favoriza sângerările.

☙ Sindromul Rendu-Osler

⇨ **Sindromul Rendu-Osler** (sau teleangiectazia familială) este o fragilitate a vaselor mici de sânge (capilare), ai căror pereţi nu fac faţă presiunii, fapt pentru care crapă, se sparg şi sângele iese, provocând chiar şi accidente cerebro-vasculare sau hemoragii cardiace, care sunt fatale. Acest sindrom vă anunţă că organismul dumneavoastră se poate îmbolnăvi şi de hemoroizi, varice, flebite, veruci, ulcer, echimoze şi poate fi fatal prin hemoragiile organelor interne (inima, creier, rinichi, ficat etc.).

Recomandări de tratament:

Obs.: Pentru detaliile înţelegerii programului terapeutic necesar, studiaţi capitolul „Arteriopatii; boli ale vaselor sanguine periferice". În plus, iată câteva recomandări speciale în terapia acestor boli:

- ✓ **Vitamina K** este necesară în procesele de coagulare a sângelui. O găsim în varză, spanac, pătrunjel, lucernă, lăptucă, varec, nap, mazăre şi alte vegetale cu frunze de un verde închis.
- ✓ Rezultate foarte bune s-au obţinut prin folosirea **uleiului de Cătină**. Intern, se administrează câte 30 de picături, de trei ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată, în cură de 30 de zile. De asemenea, badijonaţi mucoasa nazală cu ulei de cătină folosind un beţişor cu vată, de două ori pe zi, dimineaţa şi seara. Tratamentul ajută şi în cazul persoanelor care au mucoasa nazală uscată, nasul înfundat continuu şi simţul olfactiv (mirosul) diminuat. Uleiul de cătină este extrem de bogat în beta-caroten, vitamina E, C, bioflavonoide.

Fitoterapie:

- ✓ Ceai din **mătase de porumb şi Creţişoară**. Infuzie din 1 lingură amestec de plante la 1 cană de apă clocotită. Se lasă 10 minute, apoi se filtrează; se consumă 2 căni pe zi, în cură de 3 săptămâni. Mătasea de porumb conţine flavonoide, vitamina K (antihemoragică), C, B_6, tanin – toate elemente benefice în tratarea hemoragiilor şi a slăbiciunii pereţilor vasculari. Creţişoara are şi ea proprietăţi antihemoragice.
- ✓ **Pulbere de Coada-calului** şi **Traista-ciobanului** – Se administrează 1 linguriţă de pulbere

de 3-4 ori pe zi, cu 10 minute înainte de masă. Pulberea se ține sub limbă timp de minim 5 minute, apoi se înghite cu puțină apă sau ceai. Cura durează 3 săptămâni. Se combină în proporții egale cele două plante. Pulberea se obține folosind râșnița de cafea (plantele trebuie să fie bine uscate); după râșnire se trec printr-o sită. Siliciul, conținut din belșug de coada-calului, este un mineral esențial în producerea colagenului (care este un „adeziv corporal" ce menține unite țesuturile musculare și pielea). Atât coada-calului cât și traista-ciobanului au proprietăți antihemoragice puternice.

- ✓ **Uleiurile esențiale de Chiparos și Imortele** opresc sângerarea. Puneți câteva picături pe o bucată de vată și țineți-o la nas. Nu folosiți ulei de chiparos în primele 20 de săptămâni de sarcină.

Indicații pentru oprirea hemoragiei nazale:

- ✓ Introduceți în nări tampoane micuțe de vată, înmuiate în zeama proaspătă de lămâie. Vitamina C și acidul citric au tendința să oprească hemoragia.
- ✓ Tifon steril îmbibat în **tinctură de coada-șoricelului** sau **traista-ciobanului, năprasnic sau oțet** (acidul din oțet cauterizează ușor vasele de sânge). Tifonul trebuie introdus cu blândețe în fiecare nară, lăsând un capăt afară ca să poată fi scos ușor. Trebuie lăsat aproximativ o oră. Dacă îl umeziți înainte de a-l scoate, se poate desprinde mai ușor și reduce riscul de a provoca din nou hemoragia.
- ✓ Aplicați comprese reci sau cuburi de gheață la baza piramidei nazale. Apa rece și mai ales gheața contractă vasele de sânge și au tendința de a stopa hemoragia.
- ✓ Se poate aplica o **compresă cu infuzie rece de coada-calului**. Infuzia se prepară din 2 linguri de plantă la 1 cană de apă clocotită. Se răcește, apoi se îmbibă compresa și se aplică 30 de minute.
- ✓ Frecați ușor spatele cu un **prosop înmuiat în apă rece**, bine stors în prealabil.
- ✓ **Aplicați o compresă rece pe ceafă**. A ajutat multe persoane să oprească hemoragiile nazale.

Eroziunea colului uterin

Recomandări de tratament:

Obs.: Se vor respecta indicațiile dietetice de la capitolul „Fibromul uterin; chistul ovarian".

Iată și câteva aplicații speciale ce pot fi făcute pentru tratamentul acestei afecțiuni:

- ✓ **Pulbere de plante imunostimulente: năprasnic + echinacea.** Se administrează 1 linguriță, de patru ori pe zi, sublingual, 10 minute, după care se înghite cu putină apă. Cură durează 3 luni, se face o pauză de 2 săptămâni, apoi se mai face o cură. Năpraznicul stimulează imunitatea, combate acțiunea radicalilor liberi și mărește rezistența organismului la stres. **Echinacea** este supranumită „planta imunității" datorită acțiunii imunostimulente.
- ✓ **Tinctură de propolis** - câte 40 de picături, de trei ori pe zi, puse pe o bucățică de pâine uscată. Prin conținutul divers de flavonoizi, propolisul exercită o acțiune directă asupra macrofagelor, determină sinteza de interleukină și interferon, precum și asupra factorului de necroză tumorală. Se pot folosi cu succes și supozitoare de propolis, în cure de 15 zile.
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic 1DH din mlădițe de Zmeur**. Urmați o cură de 3 săptămâni – se administrează o doză de 1,5 ml, de 2 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă, în cură de 4 săptămâni. Mugurii de zmeur sunt un adevărat elixir contra afecțiunilor din sfera genitală la femei, inclusiv a cancerului ovarian. Acest remediu are darul de a regulariza menstrele, de a elimina simptomele neplăcute dinaintea și din timpul ciclului menstrual, de a preveni unele afecțiuni ginecologice care apar pe fondul dezechilibrelor hormonale.
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic 1DH din muguri de Ulm (*Ulmus campestris L.*)**. Urmați o cură de 4 săptămâni – se administrează o doză de 1,5 ml pe zi, cu 15 minute înainte de masă. Acest remediu se folosește în tratarea afecțiunilor mucoaselor: cervicite, leucoree, eroziuni ale colului uterin.
- ✓ **Ceai** din **Crețișoară** (de la care se folosesc și frunzele) și **Zmeur** (de la care se folosesc frunzele). Se macină fiecare plantă în parte prin râșnița de cafea, iar pulberile lor se amestecă în proporții egale. Din acest amestec se face o infuzie combinată astfel: 4-6 linguriță de amestec din cele două plante se lasă să stea în jumătate de litru de apă călduță, de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se lasă deoparte, iar planta rămasă după filtrare se opărește cu încă jumătate de litru de apă clocotită și se lasă să se răcească, până ajunge la temperatura camerei. În final, se filtrează infuzia astfel obținută și se combină cu maceratul pus deoparte anterior, obținându-se aproximativ un litru de preparat, care se administrează pe parcursul unei zile. Tratamentul este de lungă durată (minimum 2 luni).

Alte indicații:

- ✓ **Mărul-lupului (Aristolchia clematis)** – Infuzie din 1 linguriță rasă de plantă uscată la o cană de apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute, apoi se strecoară. Se bea timp de 7 zile o cană de ceai, împărțită în trei reprize. Apoi, timp de 21 zile, se beau două căni pe zi, în mai multe reprize. Se face o pauză de 14 zile, după care se mai poate face o cură cu acest ceai. Mărul-lupului (sau curcubețica) mărește rezistența fagocitară a leucocitelor, stimulează fagocitoza naturală, mărește capacitatea de rezistență a organismului față de acțiunea agenților patogeni. Are acțiune antibiotică și antitumorală. Atenție! Nu supradozați ceaiul pentru a nu obține efecte adverse și a nu vă intoxica.

✓ **Instilații (spălături) vaginale** cu decoct de plante. Se fierb timp de 5 minute, într-un litru de apă, 1 lingură **Mărul-lupului**, 1 lingură flori de **coada-șoricelului** și **1 lingură de pelin**. După 10 minute se filtrează bine. Se l... să se mai răcească, se adaugă 2 linguri de tinctură de Echinacea (în cazul în care nu găsiți folosiți tinctură ... propolis) și se face cu acest preparat spălătura vaginală. Cu ajutorul irigatorului se introduce infuzia în vagin. Du... introducerea infuziei, trebuie să găsiți o poziție a corpului așa încât bazinul să fie suficient de înclinat ca preparatul ... pătrundă în profunzimea vaginului, până în zona colului uterin. Se menține această poziție vreme de 10-15 min... pentru ca preparatul să-și poată exercita efectele, după care se revine la poziția normală. Tratamentul zilnic cu aces... spălături se va face vreme de 10-14 zile, după care se va putea relua la nevoie, după o pauză de o săptămână.

✓ Introduceți în vagin pe timpul nopții **supozitoare cu propolis**.

✓ Pentru combaterea hemoragiilor uterine (în cazul în care apar) puteți folosi **traista-ciobanului.** Se administrează sublingual, 2 linguri de pulbere de plantă măcinată (o doză de șoc), ca după aceea să se ia câte o linguriță de pulbe... de patru ori pe zi. Se evită băile fierbinți care pot declanșa hemoragii.

Febra

Este bine să știți...

⇨ Febra este mai degrabă **un simptom** decât o boală ca atare. A avea febră – o temperatură ... corpului mai mare decât cea normală – este în general, un semn că sistemul imunitar al organismu... luptă cu o infecție. Temperatura normală a corpului variază de la persoană la persoană, între 36-3... grade Celsius. Ea este influențată de alimentele și lichidele consumate, de activitatea fizică, de som... de momentul zilei și de ciclul menstrual (ovulația). Febra înseamnă o creștere anormală ... temperaturii corpului și poate fi un indiciu al mai multor afecțiuni des întâlnite, cum ar fi grip... amigdalita și bolile infecțioase ale copilăriei, ca varicela, dar și a unor afecțiuni mai rare, ca malar... și febra tifoidă, dar și a altor boli grave precum meningita, encefalita, cancerul. Insolația datorată expunerii prelungite ... temperaturi mari este o altă cauză posibilă. Creșterea temperaturii poate fi anunțată de frisoane și de alternanțe în... transpirație și senzația de frig. După ce se instalează, febra poate fi însoțită de durere de cap și de respirație precipitată.

⇨ Febra este **o reacție normală și chiar de dorit** în cazul unor boli sau a unor leziuni. Ea constituie dovada ... organismul încearcă să respingă invazia substanțelor străine sau să combată o stare toxică. Astfel, folosir... medicamentelor sau a altor mijloace de a elimina febra și a reduce temperatura corpului poate fi contraindicată în ce... ce privește sănătatea pe termen lung.

⇨ **Febra este un mecanism de apărare**. Cercetătorii au constatat că temperatura internă a corpului ridicată la 38 ... grade C se asociază cu o creștere a producerii de celule T imune, de până la 20 de ori! Alte studii au arătat că febra aju... la inhibarea creșterii sau la distrugerea virusurilor și a bacteriilor dăunătoare, care au de obicei o plajă îngustă ... temperatură optimă de supraviețuire. Temperaturile ridicate prin febră cresc producția și întăresc efectul interferonul... o proteină celulară ce încetinește rata de reproducere virală. Aceasta permite celulelor albe din sânge și anticorpilor ... distrugă virusurile și bacteriile mai repede decât se pot reproduce ele. Cu timpul, organismul se vindecă singur. D... asemenea, febra poate face să crească nivelul de prostaglandine, acizi grași asemănători hormonilor, care se găsesc ... tot corpul și influențează temperatura, inflamatia și alte procese organice.

⇨ Medicii de la *Centrul Medical John Hopkins din Baltimore*, avertizează că febra este un mijloc prin care organism... luptă împotriva unei infecții și, prin urmare, n-ar trebui combătută atât de violent. Părinții se alertează prea mult atun... când copilul face febră. În aceste condiții, aceștia au deseori tendința de a le administra copiilor cât mai mu... medicamente, le fac multe băi reci tocmai când nu trebuie și le iau temperatura prea des. „Febra este un lucru b... Virusurile și bacteriile se dezvoltă cel mai bine la temperaturi scăzute, astfel că, prin creșterea nivelului temperatur... corpului uman cu câteva grade din cauza febrei, sistemul imunitar face ca organismul să nu mai fie o gazdă așa ... primitoare pentru infecții", a declarat dr. Michael Crocetti, directorul Secției de Pediatrie din cadrul centrului menționa... „Părinții nu văd întotdeauna beneficiile febrei. Ei se îngrijorează fără vreun motiv bine întemeiat, crezând că febra ... copilărie poate provoca mai târziu leziuni ale creierului și chiar moartea. Febra este doar un simptom. Nu o tratați ... parcă ar fi o boală mortală".

⇨ Luați legătura cu un medic dacă febra unui copil este însoțită de oricare din următoarele simptome. (Eventualele bo... de fond sunt redate între paranteze.)

- Dureri de cap puternice, greață, sensibilitate la lumină puternică, somnolență și o rigiditate a cefei caracterizat... prin dureri de cap și coloană vertebrală atunci când bărbia este împinsă în piept sau ridicată în aer și gâtul s... întinde (**meningită**);
- Mișcări spasmodice sau o criză de convulsii (**o infecție de fond a sistemului nervos central, epilepsie**);
- O erupție sau puncte roșii pe piele (**rubeolă, varicelă meningită, pojar**);
- O deteriorare a auzului (**rubeolă congenitală**);
- Trasul de ureche (**infecție a urechii**);
- Respirație anormală (**bronșită, pneumonie**);
- Tumefacție (umflătură) între ureche și maxilar (**oreion**);
- Lipsă de reacție sau agitație (**pneumonie, meningită**).

⇨ În cazul în care febra nu este asociată cu alte simptome care pot fi corelate de boli grave, pentru un **adult sănătos** ... este nevoie de măsuri speciale pentru a vă reduce temperatura, în afară de cazul în care depășește 40 grade C sa...

mptomele sunt greu de suportat. **Copiii sub şase luni** trebuie supravegheaţi atent şi trebuie să se apeleze la medic nd temperatura creşte peste 38 de grade C, iar la **copiii peste şase** luni când temperatura creşte peste 39 grade C. În zul **femeilor gravide,** autorităţile sanitare sugerează că limita superioară accesibilă a febrei este de 38 grade C. mperaturile mai ridicate pot fi dăunătoare pentru făt, mai ales în primele luni de sarcină. Persoanele care suferă de li cronice, cum ar fi bolile de plămâni sau inimă, pot avea dificultăţi în tolerarea unei febre prelungite.

- **Abuzul de medicamente sau reacţiile alergice faţă de medicamente** pot să determine episoade febrile. Laxativele, tihistaminele, antibioticele (ex. penicilina), anticonvulsivantele şi vaccinurile sunt principalele grupe de medicamente re pot genera febra.
- Nu încercaţi să răcoriţi corpul ştergându-l cu un burete cu alcool, pentru că se pot absorbi prin piele cantităţi riculoase de alcool care pot să producă amorţeală, durere de cap şi leşin. Această metodă poate fi chiar fatală.
- Nu folosiţi aspirina, alte produse care conţin aspirină sau orice forme de salicilat sau ancetaminofenul pentru a cădea febra şi a calma durerile. Atunci când copiii au boli de natură virală, cum ar fi varicela şi li se administrează pirină, există riscul să facă sindromul lui Reye. Copiii, adolescenţii şi chiar adulţii sunt expuşi riscului de deces prin drom Reye (o tulburare neurologică acută) indus de aspirină.

Recomandări generale de tratament:

- În timpul febrei **consumaţi suficiente lichide** pentru a vă permite să eliminaţi multă urină deschisă la culoare şi a nu deshidrata. Deshidratarea este periculoasă şi îngreunează vindecarea. Preferaţi apa şi băuturile cu un conţinut înalt de mina C, precum sucul de coacăze negre, de portocale, de lămâie, de grape-fruit sau măceşe. Beţi infuzii călduţe (nu erbinţi) din scoarţă de Salcie, flori de Tei, Soc, Coada-şoricelului, Echinacea sau Mentă. Evitaţi băuturile pe bază de feină (cafea, băuturi cola etc.) sau alcool, deoarece acestea au un efect deshidratant şi dăunător.
- **Postul temporar** (12-24 ore) ajută organismul să elimine reziduurile toxice. Unul din modurile prin care organismul conservă energia necesară pentru a lupta cu boala este reducerea poftei de mâncare. Reducerea secreţiei gastrice ociată cu postul împiedică temperatura corpului să se ridice prea mult. Bineînţeles, în această perioadă veţi consuma chide din belşug: apă, ceaiuri şi eventual sucuri de fructe sau orz verde.
- **Stimulaţi acţiunea sistemului imunitar**. Puteţi folosi pulbere de Echinacea (sau capsule), tinctură de Propolis, sturoi, rădăcină de Iarbă mare, muguri de Plop, ulei de Cătină, sucuri naturale, hidroterapie. Pentru mai multe formaţii, studiaţi capitolul „Planul de fortificare al sistemului imunitar".
- **Faceţi o clismă cu 1,5 l infuzie din una sau mai multe plante**: Coada-şoricelului, Echinacea. Acest procedeu mulează sistemul imunitar şi curăţă intestinele de toxine. Constipaţia poate fi un factor care întreţine febra.
- Consumaţi câte un pahar de **moare (zeamă) de varză** pe stomacul gol, de 3 ori pe zi. Moarea de varză în cantităţi i mari reglează temperatura corpului, măreşte rezistenta organismului la febră şi, se pare, are şi efecte stimulente munitare.
- **Repausul la pat** este o altă măsură potrivită în caz de febră. Camera să fie potrivit de caldă (sub nicio formă praîncălzită) şi bine aerisită. Evitaţi să vă îmbrăcaţi aşa de gros încât să vă vină rău. Nu înfofoliţi persoana febrilă în ine groase şi nu o acoperiţi cu prea multe pături.
- În general **reduceţi febra** atunci când aceasta s-a menţinut 3-5 zile şi/sau când depăşeşte 40 de grade C la un adult năţos.
- **Baia rece la picioare**.
- **Comprese reci** - se înmoaie în apă rece şi se storc cârpe din bumbac şi se aplică pe frunte şi ceafă şi alte zone inse (subsuoară, încheieturile mâinilor etc.). În cazul în care bolnavul are picioarele calde, un procedeu eficient este înfăşurarea gambelor (zona dintre genunchi şi glezne) cu comprese reci, umede. Îmbibaţi două cârpe de bumbac în apă ce şi stoarceţi-le uşor. Aplicaţi cârpele în jurul gambelor persoanei şi păstraţi-le 15-20 de minute. Repetaţi procedeul.

Obs.: Următoarele proceduri se vor folosi în cazul unei febre puternice, când remediile mai blânde nu sunt eficiente:

- **Faceţi o baie a întregului corp în apă neutră** (nici caldă, nici rece). Aceasta ajută corpul atât să se răcorească, cât şi să elimine toxinele de pe piele.
- **Baie generală începând de la temperatura neutră şi care va fi răcită treptat.** Persoana trebuie să intre în cadă nd apa este caldă. Treptat, adăugaţi mai multă apă rece, până când temperatura apei scade la 28-29 grade C. Aceasta e o metodă care va fi aplicată în caz de temperaturi mari, care nu cedează la proceduri mai simple, precum cele precedente.
- **Împachetarea corpului** este un mijloc eficient de a scade o febră puternică, însă trebuie atenţie pentru a nu o reduce prea mult. Împachetaţi bine persoana cu febră într-un cearşaf sau mai multe prosoape ude şi reci, apoi într-o pătură scată de lână. Schimbaţi aceste învelitori la 15-20 de minute, până când persoana ajunge la o temperatură care nu îi mai provoacă disconfort.

Recomandări de tratament pentru reducerea febrei la copii

- **Baia fierbinte** până începe să transpire. Copiii între 3 luni şi 3 ani vor fi ţinuţi în cădiţă 3 minute, braţul mamei fiind cufundat în apa fierbinte pe tot timpul băii, pentru a se asigura că nu e prea fierbinte. Scoateţi copilul din apă, faceţi-i o fricţie rece cu mânuşa, iar apoi turnaţi apă foarte rece pe întregul corp, ştergeţi-l şi puneţi-l la culcare. De regulă, febra scade până se trezeşte copilul.
- Febra este un răspuns normal al corpului faţă de infecţie. Febra între 37-39 grade C însoţeşte de obicei o infecţie virală, inflamaţii, ori infecţii microbiene nesemnificative. Febra peste 40 grade C reflectă de obicei o infecţie microbiană, de exemplu cu streptococ ori stafilococ şi poate necesita mai multe zile de tratament prin hidroterapie.

Fibrom uterin, chisturi ovariene, displazii uterine

Este bine să știți...

- Una din 4 femei are fibroame. Acestea se întâlnesc cel mai des la femeile fără copii, trecute de 35 de ani și înainte de menopauză.
- Tumoare benignă a uterului, un fibrom constă într-o aglomerare anormală de mușchi și țesut fibros care crește lent în peretele uterin. Estrogenul stimulează creșterea fibroamelor, încât ele pot crea probleme în timpul unei sarcini când nivelul de estrogen este mai ridicat. Celulele grase produc estrogen, astfel că la femeile obeze apariția fibroamelor este mai probabilă. Asocierea cu estrogenul explică și faptul că fibroamele se micșorează și dispar după menopauză, când secreția de estrogen scade, în afară de cazul în care femeia urmează un tratament cu hormoni de substituție. Nu uitați că pilulele anticoncepționale conțin estrogen.
- Când un fibrom crește, el poate eroda mucoasa uterină și cauza menstruații prelungite sau abundente, ori sângerări între menstre. Dacă pierdeți mult sânge luni de-a rândul, la un moment dat puteți deveni anemică, având ca simptome oboseala și respirația dificilă. Printre alte posibile simptome se numără: crampe puternice și o durere surdă sau senzație de apăsare în partea de jos a spatelui și în coapse în timpul menstruației, constipație sau nevoia de a urina mai des decât de obicei (un fibrom poate apăsa asupra intestinelor sau a vezicii urinare), un flux menstrual foarte redus ca volum (un fibrom poate bloca parțial colul uterin). Pot apărea și complicații infecțioase ca endometrita și anexita.
- Consumul de grăsimi saturate și proteine animale (găsite în carne, lapte și ouă) conduce la creșterea nivelului de estrogen, facilitând formarea fibroamelor. Consumați proteine și fibre vegetale și renunțați la consumul de grăsimi animale.
- Se crede că sindromul de ovar polichistic este consecința rezistenței la insulină și a hiperinsulinemiei cronice. Riscul cancerului de endometru este crescut și la femeile cu sindrom de ovar polichistic, o stare însoțită frecvent de o producție excesivă de hormon androgen, asociată cu anovulație cronică, deci o producție alterată de progesteron. O consecință metabolică a obezității, și în mod special a grăsimii intraabdominale, este dezvoltarea rezistenței la insulină, ceea ce duce la o creștere a secretării insulinei de către pancreas. Alți factori care contribuie la creșterea rezistenței la insulină sunt: mâncatul peste măsură, folosirea alcoolului și a zahărului, folosirea unei varietăți mari de alimente la o singură masă, a unor cantități mari de alimente rafinate sau concentrate, mâncatul între mese, mesele târzii seara, folosirea cărnii, a laptelui, a ouălor și a brânzeturilor, lipsa de activitate, anumite medicamente (contraceptivele orale, hormoni de creștere și medicamente de tip cortizon). Scăderea în greutate, exercițiul fizic și postul pot ajuta corpul să folosească eficient insulina. (*Dr. Emil Rădulescu – Ceva în plus despre surplus*)
- Unii cercetători susțin că hormonii din plante pot contracara nivelurile crescute de estrogen care favorizează apariția fibroamelor. Aceștia sunt prezenți în fasole, soia, mazăre, semințe, cereale integrale, precum și majoritatea fructelor și legumelor.
- Mișcarea și exercițiile fizice stimulează circulația sanguină în pereții uterului și pot reduce durerile provocate de fibroame.
- Majoritatea femeilor nu-și îmbracă corespunzător extremitățile. Drept urmare, rezultă o circulație periferică deficitară și congestionarea mai multor organe și zone importante din organism, inclusiv congestia regiunii pelviene și a organelor genitale. În plus, circulația periferică redusă conduce și la o scădere a eficienței sistemului imunitar. Deci, îmbrăcați-vă bine extremitățile, mai ales în perioadele reci.

Recomandări de tratament:

Există veşti bune pentru femeile ce au asemenea afecțiuni. Am să vă povestesc de un caz recent ce vă va încuraja. În urma unor investigații ginecologice, unei femei aflate în perioada de menopauză i-a fost descoperit un fibrom uterin foarte mare, de mărimea unei portocale. S-a apucat de tratament, respectând recomandările ce i-au fost făcute și pe care le găsiți mai jos. A început tratamentul prin dezintoxicarea generală a organismului folosind sucuri, ceaiuri, argilă. Apoi a continuat vreme de 1 lună consumând sucuri și crudități plus plantele specifice pentru reglarea hormonală. A făcut instilații vaginale și comprese cu Tuia pe zona abdominală inferioară. În plus, a făcut zilnic exercițiu fizic și a învățat să respire abdominal și să se bucure. După o lună și câteva zile de tratament s-a dus din nou la același medic care-i făcuse analizele (o specialistă în domeniu). Stupoare! Fibromul aproape dispăruse, având de această dată un diametru de doar 2 centimetri!

Dietă:

- Se începe tratamentul cu o **cură de sucuri de fructe și zarzavaturi, timp** de 7-10 zile. Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore și jumătate. Într-o zi se va însuma 1,5 – 2 litri de sucuri. Se recomandă următoarele sucuri:
- **Lucernă** (vârfuri proaspete) – 1 pahar/zi. Sucul de lucernă este un fortifiant al întregului organism, bogat în minerale, microminerale, clorofilă, substanțe ce mimează acțiunea estrogenului și alte substanțe nutritive. Ajută la eliminarea reziduurilor toxice și a metalelor grele.
- **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Urzica este un curățitor sanguin excelent și un bun reglator hormonal, are acțiune hemostatică (oprește hemoragiile), este bogată în clorofilă și substanțe hrănitoare; combate anemia.
- **Morcov (frunze)** – ½ pahar, de 2 ori/zi. Se cunoaște prea puțin faptul că frunzele de morcov conțin o cantitate impresionantă de minerale, clorofilă, fitosteroli, flavonoizi, în cantități mult mai mari decât se găsesc în rădăcină.

- **Pătrunjel (frunze)** – 1 pahar/zi. Este un puternic purificator sanguin, elimină toxinele și metalele grele, stimulează puternic diureza, reglează ciclul menstrual.
- **Păpădie** – 1pahar/zi. Este un bun depurativ și reglează acțiunea glandelor endocrine și a ficatului.
- **Morcov + sfeclă roșie** – 1 pahar/zi. Bogate în substanțe nutritive, betacaroten și alte substanțe antioxidante; curăță sângele, stimulează diureza și îmbunătățesc acțiunea ficatului.
- **Orz verde** – 1 pahar/zi (se poate folosi și pudra de orz verde). Este un tonic excepțional pentru întregul organism și are un spectru foarte larg de acțiune; stopează îmbătrânirea.
- **Varză** – 1 pahar/zi. Are o acțiune depurativă intensă, ajutând la eliminarea toxinelor și a tumorilor din organism; are proprietăți antitumorale, antiinflamatoare, antihemoragice, remineralizante și vitaminizante.
- **Lămâie** – sucul de la 2 lămâi/zi. Este un bun purificator sanguin, activează acțiunea globulelor albe, elimină microbii și tumorile din organism.
- **Lapte de migdale** – 1 pahar/zi. Puneți în blender 15 sâmburi de migdale, adăugați 1 cană de apă călduță, puteți adăuga și ½ măr tăiat felii sau 1 banană (acestea facultativ) și mixați vreme de 2-3 minute. Este un lapte vegetal deosebit de nutritiv și delicios.

NB: Se vor folosi articolele de care dispuneți în perioada tratamentului.

1 pahar = 250 ml

În fiecare dimineață, timp de 4-5 zile se va face o **clismă** cu 1,5 litri de infuzie călduță de mușețel. Clisma va ajuta la purificarea organismului și întărirea imunității.

Cura internă cu argilă – 1 lingură rasă de argilă se lasă la macerat într-un pahar de apă de seara până dimineața. Dimineața, se amestecă bine conținutul și se bea. Cura durează 30 de zile. Argila este un bun absorbant de toxine și conține o bogăție de elemente minerale necesare organismului.

În continuare, **cura de sucuri și crudități, timp de 1-2 luni**. Se introduc treptat în alimentație salatele de crudități (de fructe și zarzavaturi), instituindu-se un program de 2-3 mese pe zi, regulate, fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc cu 30 de minute înainte de fiecare masă. Se recomandă suc de morcov, varzică, orz verde, pătrunjel, strugure, grape-fruit, etc. În această perioadă se pot consuma semințe de dovleac, floarea-soarelui, susan, in, migdale, polen etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeași masă.

Cura cu lăptișor de matcă a dat rezultate excelente în cazul femeilor cu probleme hormonale, aflate în perioada de premenopauză. Rezultate foarte bune s-au obținut și în chisturi, fibroame, afecțiuni ginecologice. Se administrează în conformitate cu prospectul.

Fitoterapie:

- ✓ Ceai din **Crețișoară** (flori și frunze) și **Zmeur** (frunze). Se macină fiecare plantă în parte, iar pulberile lor se amestecă în proporții egale. Din acest amestec se face o infuzie combinată astfel: 4-6 linguriță de amestec din cele două plante se lasă să stea în jumătate de litru de apă călduță, de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se lasă deoparte, iar planta rămasă după filtrare se opărește cu încă jumătate de litru de apă clocotită și se lasă să se răcească, până ajunge la temperatura camerei. În final, se filtrează infuzia astfel obținută și se combină cu maceratul pus deoparte anterior, obținându-se aproximativ un litru de preparat, care se administrează pe parcursul unei zile. Tratamentul este de lungă durată (minimum 2 luni).

Năpraznic - cură de 3 până la 6 luni cu pulbere din plantă, administrată sublingual (10-15 minute) - câte o linguriță de 3-4 ori pe zi, înaintea meselor principale. Năpraznicul conține, într-o cantitate neobișnuit de mare, germaniu, un oligoelement cu efect de stimulare a oxigenării celulare deosebit de puternic. Se crede că această intensificare a oxigenării celulare este cheia vindecării tumorilor atât maligne, cat și benigne.

Extract glicerohidroalcoolic din mlădițe de Zmeur. Urmați o cură de 6-8 săptămâni – se administrează o doză de 2 ml, de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă, în cură de 4 săptămâni. Mugurii de zmeur sunt un adevărat elixir contra afecțiunilor din sfera genitală la femei, inclusiv a cancerului ovarian. Acest remediu are darul de a regulariza menstrele, de a elimina simptomele neplăcute dinaintea și din timpul ciclului menstrual, de a preveni unele afecțiuni ginecologice care apar pe fondul dezechilibrelor hormonale.

Extract glicerohidroalcoolic din muguri de Coacăz negru – se administrează o doză de 2 ml, de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă, în cură de 3 săptămâni. Preparatul are efect antiinflamator sistemic cu acțiune similară hormonilor corticosteroizi (cortizon natural). Este folosit cu succes în tratarea chisturilor ovariene și a fibromului uterin.

Alte indicații:

- ✓ **Tinctură de muguri de Plop** - 50 de picături de 3 ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată. Fibroamele, adenofibroamele, chisturile cu diferite localizări sunt deosebit de receptive la tratamentul intern și extern cu muguri de Plop.

- ✓ **Instilații (spălături) vaginale** cu decoct de plante. Se fierb timp de 5 minute, într-un litru de apă, 2 linguri de **muguri de Plop** și 2 linguri de flori de **Coada-șoricelului**. După 10 minute se filtrează bine. Se lasă să se răcească, se adaugă 2 linguri de **alcoolatură de Tuia** și se face cu acest preparat spălătura vaginală. Cu ajutorul irigatorului se introduce infuzia în vagin. După introducerea infuziei, trebuie să găsiți o poziție a corpului așa încât bazinul să fie suficient de înclinat ca preparatul să pătrundă în profunzimea vaginului, până în zona

colului uterin (aplicația este foarte bună și pentru rănile de pe colul uterin). Se menține această poziție vreme de 10-15 minute, pentru ca preparatul să-și poată exercita efectele, după care se revine la poziția normală. Tratamentul cu aceste spălături se va face o dată la două zile, vreme de 10-14 zile, după care se va putea relua la nevoie, după o pauză de o săptămână.

- ✓ **Comprese** cu **alcoolatură de Tuia** aplicate pe regiunea abdominală inferioară. Se aplică o dată la două zile, se păstrează timp de o oră, iar după îndepărtarea compresei, se lasă să se usuce, apoi se aplică unguent de Gălbenele pentru protejarea tegumentului. Un efect deosebit îl puteți obține combinând tinctura de Tuia cu tinctura de Rostopască.
- ✓ **Comprese cu ulei de Ricin** aplicate pe regiunea abdominală inferioară. Cercetările asupra compreselor cu ulei de Ricin indică faptul sunt utile în afecțiuni specific feminine cum ar fi durerile abdominale, fibroamele, chisturile ovariene sau uterine, endometrioza și disconfortul în timpul ciclului menstrual.

Instrucțiuni de aplicare:

Aveți nevoie de o bucată de material moale din bumbac. Această bucată de material se va tăia (lungimea) la dimensiunile regiunii unde va fi aplicată, cu mențiunea că pe lățime se va împături de mai multe ori. Aveți nevoie de ulei de Ricin (cel mai bun este cel presat la rece), o folie de plastic (celofan) și o buiotă cu apă fierbinte. După ce ați pregătit compresa, îmbibați materialul în uleiul de ricin. Apoi, aplicați compresa direct pe piele, pe regiunea interesată. Deasupra materialului îmbibat în ulei se va pune folia de plastic, iar deasupra se aplică buiota. Se menține compresa cel puțin o oră, iar dacă este cazul chiar toată noaptea. Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea va fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient de sticlă, pentru a fi folosită ulterior. Se poate aplica o compresă la zi, sau o zi da, o zi nu. În ziua în care nu se pune compresa cu ulei de ricin se va pune compresa cu tinctură de Tuia.

- ✓ Pentru combaterea hemoragiilor uterine (în cazul că apar) puteți folosi **Traista-ciobanului.** Se administrează, sublingual, 2 linguri de pulbere de plantă măcinată (o doză de șoc), ca după aceea să se ia câte o linguriță de pulbere de patru ori pe zi. Se evită băile fierbinți care pot declanșa hemoragii.
- ✓ **Reflexoterapie** - 15-20 de ședințe consecutive, urmate de câte o ședință de întreținere săptămânală. Cunoscând faptul că fibromul uterin este o tumoră benignă care se dezvoltă pe un teren cu hiperestrogenie relativă, stimularea zonelor reflexogene pe releul **cortico-hipotalamo-hipofizar-ovarian** poate fi de un real folos prin reglajul hormonal conferit organismului și chiar prin efectul de lizare-lichefiere a fibromului în vederea resorbției lui parțiale sau totale, urmată de expulzare vaginală.

Gripa, guturaiul (răceala)

☙ Gripa

⇨ Gripa este provocată de un număr de viruși asemănători și se răspândește mai ales iarna, putând ajunge uneori la proporțiile unei epidemii. Virușii gripei au o capacitate infinită de a suferi mutații. De obicei, gripa începe cu frisoane, febră, dureri musculare și strănut. După acestea, începe să doară gâtul, pielea devine sensibilă la atingere, ochii dureroși, apare o tuse uscată, o stare de slăbiciune și durere de cap. E posibil să dispară și pofta de mâncare. Febra durează între 3-5 zile.

☙ Guturaiul (răceala)

⇨ O adevărată răceală este o îmbolnăvire ușoară, cu febră mică sau fără febră, iar simptomele sunt limitate la nivelul nasului și gâtului, determinând inflamarea și congestionarea mucoaselor. Apare o creștere a secrețiilor nazale și adesea strănutul. Transmiterea ei se face prin stropii rezultați din tuse sau strănut sau printr-un contact mai strâns cu persoana contaminată.

⇨ Răceala obișnuită poate fi urmată de infecții secundare ale nasului, sinusurilor, gâtului, laringelui, bronhiilor sau plămânilor.

⇨ Iată câteva din cauzele principale ale răcelii:

- Cineva definea răceala diferit decât clasica definiție pe care o oferă medicina alopată: „Răceala este efortul naturii de a curăța casa. Nu iei răceala din aer sau de la o altă persoană. Ți-ai înfundat corpul cu zahăr, amidonuri, mâncăruri rafinate, haine insuficiente sau statul prea mult seara. Răceala este efortul naturii de a goli cutia de gunoi. Răceala este „un prieten" care încearcă să-ți salveze viața."
- Zahărul reprezintă o încărcătură otrăvitoare care blochează sistemul circulator, dă dureri circulatorii și de încheieturi, numite reumatism, artrite, îngreunare a arterelor, probleme de inimă precum și comuna răceală, pneumonia, poliomielită, diabet. Boli de tot felul și multe boli care nu ar trebui să existe. Nu folosiți zahăr sub nicio formă. Folosiți miere, ca înlocuitor (dacă nu sunteți diabetic).
- Răceala poate fi cauzată de mâncatul între mese, la orice oră, supraîncărcarea stomacului și ficatului, consumul de bomboane, înghețată, tort, alimente grase, culcatul la ore târzii, nopți nedormite, muncă în exces, epuizare, tristețe, depresie, anxietate, insuficiență de aer proaspăt (geamurile din dormitoare închise), viața „sub acoperiș" (statul în casă prea mult), absența exercițiului fizic în aer liber.

⇨ Unele persoane au o rezistență naturală la răceala banală, în timp ce altele se îmbolnăvesc în mod repetat, având un sistem imunitar slăbit.

⇨ Aveți grijă ca extremitățile, mai ales picioarele să fie bine îmbrăcate, în așa fel încât să aveți tălpile și degetele picioarelor calde. Când permitem ca extremitățile să se răcească, sângele se întoarce mult răcit de la extremități la creier și organele interne (lucru ce determină o scădere a eficienței sistemului imunitar). Mai mult, determinăm formarea de congestii în zona superioară a trupului, datorită îngustării vaselor de sânge în zona picioarelor.

⇨ Exercițiul fizic ajută enorm la buna funcționare a sistemului imunitar și a proceselor fiziologice din întregul organism. Iată ce spunea educatorul sanitar E. White despre valoarea profilactică și terapeutică a exercițiului fizic: „Exerciții dimineața, plimbare liberă în aerul revigorator al cerului este cea mai sigură protecție împotriva răcelilor, tusei, congestiilor creierului și plămânilor și împotriva a o sută de alte boli."

⇨ Nu folosiți aspirină sau alte medicamente ce conțin salicilați pentru tratarea gripei. Dr. V. Nădășan, în cartea „Viață din belșug", se apleacă asupra problematicii aspirinei și a Sindromului Reye pe care îl poate provoca aceasta, prezentând date dintr-un articol de ziar, din august 1993:

„În noiembrie 1992, Ileana Constantinescu, de 5 ani, se interna la Spitalul de Copii din Brăila pentru vărsături, febră, convulsii generalizate. După 4 zile, se sfârșea în chinuri groaznice.

Pe data de 14 martie 1993, Mutăr Gabriel, de 4 ani, din Caracal, era adus la Clinica de Copii Budimex, în stare gravă. Avea ficatul mărit și clinic prezenta semne de insuficiență hepatică. Părinții susțineau că băiețelul lor avusese varicelă cu 3 săptămâni înainte și de atunci nu se mai făcuse bine. Avea să moară după o săptămână, cu toate eforturile disperate ale medicilor.

Alături de aceștia, mulți alți copii sub 10 ani, au murit toți de aceeași cauză: Sindromul Reye sau sindromul cenușiu. Fiind răciți sau gripați, părinții le dăduseră la toți aspirină...".

În fiecare an, sute de copii mor numai în România, datorită acestei boli. Este mortală în cele mai multe cazuri. Ea debutează de obicei după o infecție a căilor respiratorii superioare sau o viroză și este provocată cel mai adesea de administrarea de aspirină.

⇨ Soluția prevenirii răcelilor și a gripei este instalarea și menținerea unei bune rezistențe față de infecție. Pentru aceasta este nevoie de o dietă echilibrată, compusă din cât mai multe fructe, legume și germeni, consumate într-o stare naturală – dietă bogată în beta-caroten, vitamina C și flavonoide și alte fitoelemente valoroase. Renunțați la consumul de zahăr, grăsimi animale, uleiuri rafinate, margarină, produse rafinate și pline de aditivi. Ar mai trebui să evitați factorii care diminuează funcția imunitară, ca stresul, lipsa de somn, lipsa exercițiului fizic, consumul de cafea și alcool. Spălați-vă frecvent mâinile cu săpun, deoarece virușii sunt răspândiți adesea prin contactul mâinilor. Pentru mai multe detalii legate de o bună funcționare a sistemului de apărare, studiați capitolul „Planul de fortificare a sistemului imunitar".

Recomandări de tratament:

Dezintoxicați organismul și stimulați funcționarea sistemului imunitar. Puteți realiza acest lucru consumând timp de câteva zile sucuri de fructe și legume, făcând clisme dimineața și consumând ceaiuri de plante potrivite. Beți multe lichide: apă, sucuri de fructe și ceaiuri medicinale. Iată câteva din cele mai eficiente **sucuri**: orzul verde, urzica, morcovul, sfecla roșie, lămâia, portocala, strugurele, cătina, măceșele, coacăzele.

✓ Intestinele vor fi curățate în mod constant prin **clismă**. Acest procedeu se face din momentul apariției primelor simptome gripale, dimineața cu 1,5 l infuzie călduță de Mușețel. Nu se vor face clisme mai mult de 7 zile.

✓ Însușirile antibacteriene și antivirale ale **Lămâii** au putut fi dovedite în repetate rânduri. Lămâia asigură o bună funcționare a sistemului imunitar. Acest lucru se realizează prin prezența bioflavonoizilor (mai ales rutina și hesperidina) în combinație cu vitamina C. Se prepară un suc astfel: se stoarce o lamâie, se pune într-o jumătate de litru de apă, în care se adaugă coaja sa tăiată cât mai fin și două linguri de miere. Se amestecă bine toate ingredientele și se lasă apoi să macereze două ore la temperatura camerei. Se consumă acest preparat pe stomacul gol, în mai multe reprize.

✓ Beți 1-2 pahare de nectar de **Măceșe**. Vitamina C (măceșele sunt pe locul 1) combinată cu acțiunea flavonoidelor stimulează sistemul imunitar, crește rezistența față de bolile infecto-contagioase și are o acțiune antihistamină și antialergică (rinite). Măceșele se culeg toamna foarte târziu, când încep să se înmoaie și pe tot timpul iernii (rezistă până în luna martie). Se pune o mână de măceșe și o cană de apă în cupa blenderului. Se mixează foarte puțin, pentru a nu face spumă. Se strecoară printr-un tifon, prin presiune. Sucul rezultat se consumă simplu sau îndulcit cu puțină miere (în cazul în care nu este contraindicată).

✓ Mâncați **usturoi** proaspăt în fiecare zi. Usturoiul este unul dintre cei mai puternici antibiotici naturali cunoscuți. Contra sucului său, germenii de răceli, gripe și viroze nu au nicio șansă. Descompune flegma, combate infecțiile, degajează sinusurile, bronhiile și plămânii. Și ceapa și hreanul sunt utile în acest gen de afecțiuni.

✓ **Ardeiul iute cayenne** are o acțiune antiseptică extrem de puternică asupra zonei gâtului. În plus, stimulează glandele suprarenale să producă hormoni antiinflamatori, crește buna dispoziție prin producerea de endorfine și stimulează circulația sângelui. Consumați când simțiți că vă încearcă gripa un ardei iute sau boia de ardei iute cu puțin ulei de măsline și pulbere de plante aromatice. Efectul său terapeutic extrem de prompt vă va surprinde.

✓ **Preparat de stimulare a imunității** – Ingrediente: Cătină – 200 g, Măceșe – 200 g, semințe de Schinduf – 100 g, polen – 200g, 1 borcan de miere de 800 g. Mod de preparare: Cătina, Măceșele, semințele de Schinduf și polenul vor fi transformate în pulbere, utilizându-se râșnița de cafea sau mașina manuală pentru zahăr. Se amestecă bine toate ingredientele cu mierea, apoi se pun într-un borcan și se păstrează la rece și la întuneric. Se consumă 1 lingură

de 3 ori pe zi, pentru adulți și 1 linguriță de 3 ori pe zi în cazul copiilor, înainte de masă. Este un vitaminizant și un stimulent al sistemului imunitar de excepție. Precauții: pentru început este bine să verificați dacă nu sunteți alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumați mai întâi doar 1-2 granule de polen și apoi vedeți cum se comportă organismul. Măriți doza de fiecare dată câte puțin, până ajungeți la cantitățile recomandate. În cazul apariției unor semne de alergie, eliminați polenul din rețetă.

- ✓ **Mierea propolizată** este un remediu antiinfecțios excepțional având și efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obține punând în 8 linguri de miere (polifloră) 4 linguriță de tinctură de propolis (se găsește în magazinele naturiste și apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia de 3 ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cure de o lună, cu 10 zile pauză, după care se poate relua. Se pot face 3-4 cure anual.

Fitoterapie:

- ✓ **Pulbere sau capsule de Echinacea**. Cea mai eficientă formă de folosire este pulberea. Cumpărați planta de la Plafar și transformați-o în pulbere cu ajutorul râșniței de cafea. Se va administra 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi. Pulberea se va păstra sub limbă 5-10 minute, după care se va înghiți cu puțină apă sau ceai. Nu are un gust prea bun, dar în acest fel are o asimilare maximă. Dacă nu puteți să o luați în acest fel, folosiți capsule (10 capsule pe zi), vreme de 14 zile. În faza acută puteți folosi și tinctura de Echinacea, 20 picături de tinctură diluate în puțină apă, luate din 2 în 2 ore. Echinacea stimulează puternic acțiunea sistemului imunitar, fiind folosită cu succes în diverse tipuri de infecții.
- ✓ Ceai din flori de **soc, tei, frunze de mur, cimbru, scoarță de Salcie** - se face o infuzie din 2 linguri de plante la 250 ml de apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute, apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, destul de cald, îndulcit cu miere (în cazul în care nu este contrindicată). Ceaiul are efect calmant, expectorant și imunostimulator.
- ✓ **Tinctura de fructe de soc** - Substanțele conținute de fructele de soc blochează infectarea celulelor sănătoase de către virusurile gripale. În starea acută, administrați pe parcursul unei zile 2-4 linguri de tinctură diluată în puțină apă, în cură de 10 zile. Tinctura de soc poate fi luată în combinație cu tinctura de Echinacea, de tuia și/sau muguri de plop. Toate aceste tincturi au efecte deosebite pentru stimularea sistemului imunitar.
- ✓ **Uleiul volatil de cimbru** este un puternic antibiotic și un antiviral bun. Împiedică apariția suprainfecțiilor bacteriene care produc pneumonia și alte complicații severe ale gripei. Se administrează 2-3 picături de 2 ori pe zi, în cure de 10 zile.
- ✓ **Extract gleicerohidroalcoolic din muguri de Mesteacăn** - se administrează 50 de picături din acest remediu, de 3 ori pe zi, în cură de 30 de zile. Acest preparat amplifică imunitatea la nivelul căilor respiratorii medii și superioare.

Alte indicații:

- ✓ **Baia fierbinte la picioare**, după care se toarnă apă rece. Se utilizează în faza de început: poate fi suficientă. Este bine ca picioarele să nu atingă marginea vasului. Picioarele se mențin 20 de minute în apă cât mai fierbinte, după cum se suportă. La sfârșit, se toarnă peste picioare apă rece, în care au fost cuburi de gheață, și se șterg frecționându-se cu un prosop uscat. Să fie urmată de 30 de minute de odihnă la pat. Este un procedeu care stimulează acțiunea globulelor albe.
- ✓ **Băi ale picioarelor (tălpi și glezne) cu apă fierbinte cu multă sare** (10 linguri la litru). Băile vor dura 10 minute, după care bolnavul se încalță cu șosete groase și se va așeza la căldură pentru a transpira.
- ✓ La primul semn de răceală folosiți **o baie la picioare cu muștar**. Se adaugă 2 linguri de făină de muștar la 1 litru de apă fierbinte. Atrage sângele în picioare, calmând în acest fel congestia capului și a plămânilor.
- ✓ **Baia fierbinte generală ce produce transpirația**. Bolnavul stă în cadă 10-20 de minute până transpiră abundent. Se șterge repede, se pune bolnavul în pat cu sticle de apă fierbinte la picioare, se acoperă bine cu pături, i se dă să bea limonadă diluată, fierbinte (fără zahăr). După o oră de transpirație i se face o frecție rece cu mănușa; se schimbă hainele și din nou la pat. Și să stă astfel încă o oră dacă este posibil. Acest procedeu va fi efectuat bolnavilor care au vitalitate. Este contraindicat bolnavilor cardiaci, hipertensivi, anemicilor sau vârstnicilor.
- ✓ **Fricțiunile cu mânușa rece** stimulează producția de celule sanguine (roșii și albe) și mărește numărul de anticorpi. Acest procedeu are și efecte stimulatorii asupra circulației și este un tonic vaso-motor. Pacientul trebuie să fie încălzit înainte de aplicarea acestui procedeu (mai ales picioarele). Pentru a face o fricție cu o compresă de tip mânușă rece, stoarceți o mânușă sau o țesătură din prosop după ce o înmuiați în apă rece. Apa rece poate fi în jur de 15 grade C pentru început, scăzând până aproape de 4-5 grade după câteva aplicații. Frecați tot corpul, fiecare parte a sa pe rând, scurt, câte 8 secunde. Ștergeți repede și treceți mai departe la zona următoare. Nu expuneți decât zona pe care o fricționați, pentru a evita răcirea.
- ✓ În cazul răcelilor sau stărilor gripale severe se fac **fricționări** ale întregului corp și în special ale toracelui, **cu oțet de mere**. După tratament, pacientul se învelește bine și se lasă să asude vreme de cel puțin 10 minute. O eficiență deosebită în cazul în care aceste boli sunt însoțite de febră sau de dureri musculare o are masajul cu **oțet mentolat** (îl puteți procura de Plafar sau farmacii).
- ✓ **Baia sărată nazală (fierbinte)**. Luați în palmă o soluție sărată fierbinte, inspirați din aceasta cu o nară, rețineți lichidul în nazofaringe și apoi expectorați-l. Soluția se face din o jumătate de litru de apă fierbinte și o linguriță de sare.

Obs.: În cazul în care aveți febră puternică, studiați capitolul „Febra" pentru a înțelege mecanismul acestei reacții fiziologice și pentru învățarea metodelor de a o diminua atunci când este necesar. În cazul durerilor de gât și/sau inflamării amigdalelor, studiați pentru detalii de tratament capitolul „Amigdalita; faringita".

Guta

Este bine să știți...

- Între formele de artrită, guta se remarcă printr-o manifestare aparte, fiind rezultatul creșterii nivelului de acid uric în organism. Când această substanță se află în cantități mari în sânge (hiperuricemie), se poate produce cristalizarea și depunerea ei în articulații cum sunt cea de la baza degetului mare de la picior, dar și la glezne, genunchi, încheietură și degetele mâinii. Acumularea de acid uric se produce atunci când organismul nu îl elimină prin intermediul rinichilor și al urinei, sau atunci când produce prea mult. Crizele încep de obicei noaptea, evoluând către ziuă cu dureri foarte mari. Această durere este însoțită de alte simptome ca: roșeața, inflamarea articulației și încălzirea ei, putând dura 3-4 zile. Forma cronică este marcată de o frecvență crescută și o durată mai mare a crizelor, ca și de deteriorarea cartilajelor și a articulațiilor, prezența tofilor gutoși (umflături), localizați poliarticular la pumn, mâini, coate, picioare.
- Consumul masiv de carne conduce la producerea de acid uric. Acesta se va depune pe articulații și în mușchi, inflamând articulațiile și dând dureri musculare – guta. În Japonia, incidența gutei a crescut odată cu creșterea cantității de proteine consumate. Proteina animală este, după toate estimările, extrem de vătămătoare.
- Excesul de proteine (mai ales de origine animală) reprezintă principala cauză a gutei. Printre produșii secundari toxici rezultați din metabolizarea proteinelor amintim: compuși de azot (nitriți etc.), purine, amoniac, acid uric, acid fosforic, acid sulfuric, acizi glicogenici, acizi ketogenici, dioxid de carbon. De aceste substanțe toxice organismul trebuie să se despovăreze, altfel va urma intoxicarea lui. Când reziduurile sunt în cantitate mică, organismul poate face față cu succes în eliminarea lor. Nu tot așa se întâmplă când consumăm masiv proteine, mai ales cele cu „structuri" nepotrivite pentru organism cum sunt cele de origine animală. Observați că o mare parte dintre substanțele reziduale rezultate din digestia proteinică sunt acizii (unii din ei foarte toxici), care vor avea tendința de a acidifica mediul intern din organism – stare ce va genera inflamații, boală și moarte celulară. Unele din fazele digestive prin care trec aceste materii proteinice au drept efect producerea de acid uric. Acidul uric este abraziv și iritant, inflamând și lezând țesuturile (provoacând guta).
- Creșterea exagerată a acidului uric și retenția lui în sânge poate fi întâlnită în cazul bolilor de sânge (în special în leucemie sau/și în unele anemii hemolitice), în bolile renale, pulmonare, cardiace. Rinichii sunt organele tip „filtru" ce vor fi în primul rând folosite în exces și uzate, deoarece prin intermediul acestora organismul se poate debarasa de aceste reziduuri toxice. În cazul unui debit mare de reziduuri nocive (printre care și acidul uric), rinichii sunt suprasolicitați și se pot îmbolnăvi, ajungându-se în final la insuficiența renală, o boală severă, care poate conduce la moarte. Când capacitatea de filtrare a rinichilor se diminuează, se produce precipitarea acidului uric (apar cristale fine sau calculi de urați). Aceste cristale fine se depun în cartilagii, ligamente articulare, tendoane și chiar mușchi. În acest caz boala se va numi gută. Dar acidul uric poate precipita și forma cristale în rinichi și în căile urinare, formând așa-zisul „nisip urinar" sau chiar calculi („pietricele") de dimensiuni mai mari, în acest caz boala purtând numele de litiază renală sau urinară. Observați că la bază se află aceleași cauze.
- O dietă bogată în grăsimi reduce excreția de acid uric și poate provoca un atac de gută. Eliminați grăsimile nesănătoase: osânza, șunca, smântâna, margarina și chiar uleiurile vegetale rafinate. Cel mai bine este să consumați ulei de măsline extravirgin și ulei de in, alături de semințe (floarea-soarelui, dovleac, in, susan) și fructe oleaginoase (nuci, migdale, alune) într-o formă cât se poate de naturală.
- Consumați zilnic 6-8 pahare de apă. În felul acesta veți ajuta organismul să „spele" excesul de acid uric acumulat.
- Este necesar să reduceți drastic folosirea sării, cel mai bine ar fi chiar să o eliminați, cel puțin o perioadă. Consumul mare de sare conduce la perturbarea activității renale, distrugerea nefronilor și acumulării de lichid în organism sub formă de edem, la facilitarea proceselor de tip reumatic și a inflamațiilor. O puteți înlocui cu pulberi aromatice din plante: oregano, cimbrișor, busuioc, schinduf, salvie, mărar, țelină, anason.
- Alte articole alimentare (sau nealimentare) la care trebuie să renunțați: condimentele picante (piper, muștar, ardei iute), ceaiul negru și verde, băuturile carbogazoase, alcoolul, cafeaua, ciocolata. Evitați consumul prea des de fasole uscată, linte, mazăre, ciuperci, dar și alimentele bogate în acid oxalic: știevia, spanacul, măcrișul.
- Administrarea de medicamente cortizonice (ex. Prednisonul) pot momentan reduce inflamația, dar antrenează complicații severe, distrugând oasele, stomacul, ficatul, rinichii, ochii. În plus, dacă nu eliminăm cauzele, efectele se vor propaga din nou.

Recomandări de tratament:

În cele ce urmează vă prezint o schemă de tratament care însumează mai multe proceduri care, cumulate, vor avea rezultate bune în terapia acestei boli. Alimentele cât și plantele medicinale recomandate vor determina un proces profund detoxifiant, eliminând din organism acidul uric, dar și alte substanțe reziduale și toxice cu care este încărcat. În

plus, metabolismul se va echilibra, sistemul imunitar va funcționa corect și vitalitatea organismului va crește. Inflamațiile și durerile vor dispărea. Pentru stările acute se vor folosi diverse cataplasme sau comprese.

Dietă:

❑ **Se începe tratamentul cu** o cură de sucuri de fructe și zarzavaturi, timp de 7-10 zile. **Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore și jumătate. Într-o zi se va însuma 1,5 – 2,5 litri de sucuri.**

Se recomandă următoarele sucuri:

❀ **Țelină** (rădăcină și frunze) – 150 ml suc/zi. Sucul de țelină este unul din cei mai buni reglatori hormonali, are efect antiinflamator, depurativ și chiar ușor calmant pentru durere. Poate fi combinat cu puțin suc de morcov, în proporție egală, sau morcov în cantitate dublă. Încercați să consumați vreme de 3 săptămâni acest suc și veți avea bune rezultate.

❀ **Urzică** - 1-2 pahare/zi. Faceți o cură de cel puțin 1 lună cu sucul de urzică. Urzica are efecte diuretice și regenerative asupra epiteliului renal. Acțiunea diuretic-depurativă se manifestă prin eliminarea acidului uric, a clorurilor și a ureei.

❀ **Pătrunjel (frunze)** – 1 pahar/zi. Sucul va fi obținut la blender, în amestec cu apă. Sucul de pătrunjel este valoros pentru eliminarea otrăvurilor din organism. Pătrunjelul are un efect activ asupra tubulilor în rinichi, neutralizând și provocând excreția reziduurilor care conțin acid uric. Prin prezența unei substanțe pe care o conține, numită apiol, contribuie la concentrația ureei.

❀ **Varză** – 1 pahar/zi. Sucul de varză are efecte reconstitutive asupra organismului, vitaminizante, diuretice, antiinflamatoare, elimină edemele. Puteți adăuga puțin morcov, pentru corectarea gustului.

❀ **Castravete** – 1 pahar/zi. Este un dizolvant al acidului uric și al uraților, provoacă și ajută la eliminarea unor substanțe toxice din organism.

❀ **Orz verde** – 1-2 pahare/zi. Sucul de orz verde are și efecte antiinflamatorii și imunostimulante puternice.

❀ **Pere și mere** – 1-2 pahare/zi. Perele și merele au efecte remarcabile de stimulare a funcției renale, ajutând la eliminarea acidului uric. Ele alcalinizează organismul devenit acid și conferă energie.

❀ **Struguri** – 1-2 pahare/zi. Strugurii mobilizează și elimină acidul uric din organism, fiind un adevărat „măturător" de toxine și tumori.

❀ **Lămâie** – sucul de la 2 lămâi/zi. Se va bea obligatoriu cu paiul! Sucul de lămâie este un activator al globulelor albe, alcalinizant al organismului, antigutos, antiartritic, antireumatismal, antianemic cu acțiune bună hematopoietică.

Obs:

- 1 pahar = 250 ml
- Se vor folosi articolele de care dispuneți în sezonul respectiv, nefiind obligatoriu să folosiți toate sucurile recomandate. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi.
- În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.
- În fiecare dimineață, timp de 7 zile se va face o **clismă** cu 1 litru de infuzie călduță de mușețel. După aceea, se mai poate face câte o clismă la 1 săptămână, vreme de o lună. Clisma va ajuta mult la dezintoxicarea organismului și eliminarea toxinelor.
- **Cura internă cu cărbune vegetal.** Cărbunele vegetal, marele „colector" de toxine, poate reduce nivelul acidului uric. Amestecați 1 linguriță de pulbere de cărbune vegetal cu 100 ml apă, apoi beți această „cafeluță" minunată, dimineața, vreme de 3 săptămâni. Puteți găsi pulberea de cărbune în farmacii, sub formă de capsule.

❑ După cura de sucuri, puteți continua tratamentul consumând legume, fructe crude și sucuri încă o perioadă **de 2-3 luni de zile**. Puteți folosi grâu încolțit, fulgi de ovăz sau alți fulgi de cereale (să nu aibă adaus de sare sau zahăr), semințe crude (floarea-soarelui, in, dovleac), multe salate de rădăcinoase și vedețuri și o abundență de fructe. Adoptați un program regulat de mese (două sau maxim trei), consumând cu 30 minute înainte de masă un pahar (250 ml) de suc (cele indicate mai sus). Nu mâncați nimic între mese, ci doar beți apă și ceaiuri.

Alte recomandări dietetice:

✓ Dintre fructe, cele mai bune sunt: strugurii, lămâia, agrișele, coacăzele negre, cătina, fragii, căpșuni, vișinele, cireșele, zmeura, merele, perele, piersicile.

✓ Dintre legume și verdețuri: țelină, praz, păstârnac (rădăcină și frunze), pătrunjel (rădăcină și frunze), ridiche neagră și roșie, napi, varză, conopidă, pepeni verzi și galbeni, fasole verde, salată verde, usturoi, ceapă, castravete, urzică, păpădie.

✓ Consumați foarte des salată obținută din rădăcinoase rase sau tocate mărunt: **rădăcină de țelină, pătrunjel, păstârnac, morcov.** Acriți-le cu suc de lămâie și renunțați la sare. Salatele cu multă țelină sunt un excelent preventiv și adjuvant în tratamentul reumatismului și al gutei. Ele au efect antiinflamator, depurativ și chiar ușor calmant pentru durere. De asemenea, salata de **lăptucă** este excelentă, la care se poate adăuga și **păpădie**. Salatele de **varză, napi, gulii și conopidă** sunt foarte valoroase. La alte mese, consumați salate de fructe. Acestea vă vor energiza și reînnoi organismul.

✓ Consumați zilnic 3-4 linguri de **grâu germinat**. Îl puteți adăuga salatelor de fructe sau legume, dar și combina cu miere și nucă măcinată. Germenii conțin foarte multe enzime, substanțe vii ce stopează degenerarea și îmbătrânirea organismului.

- ✓ Consumați **usturoi** cât mai des. Acesta revigorează sistemul imunitar și reduce durerile artritice.
- ✓ În locul zahărului, folosiți **mierea** și fructele.
- ✓ Preparați-vă **pâine din făină integrală**, de regulă pâinici mici, bine coapte.

Fitoterapie:

- ✓ **Pulbere depurativă obținută din Osul-iepurelui, mătase de Porumb, rădăcină de Brusture, Trifoi roșu**. Plantele se amestecă în proporții egale (de ex. câte un pachet) și se transformă în pulbere folosindu-se râșnița de cafea. Nu preparați pulbere decât pentru maxim 7-10 zile, ce va fi păstrată într-un borcan de sticlă, ermetic închis, ținut la întuneric. Se administrează câte 1 linguriță de 3-4 ori pe zi. Pulberea se ține sub limbă cel puțin 5 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Aceasta este cea mai bună formă de asimilare. Toate plantele recomandate facilitează eliminarea masivă de toxine, îmbunătățind și stimulând funcțiile renale, ajutând astfel la purificarea sângelui de toxine. Cura va dura 30 de zile. După o pauză de 2-3 săptămâni, se poate relua.
- ✓ Se combină în proporții egale (câte o sticluță din fiecare) următoarele **tincturi: Ceapă, Ienupăr, Mesteacăn** - se administrează de 3-4 ori pe zi câte o linguriță din tinctura finală, diluată în puțină apă (100 ml), timp de 1 lună, urmate de o pauză de o lună, după care cura se repetă. Acest remediu este un adjuvant puternic în procesul detoxifiant, ajutând la eliminarea depozitelor de uree, creatinină, acid uric etc.
- ✓ **Cura cu tinctură de muguri de Plop** favorizează eliminarea toxinelor și a ureei din sânge, reduc durerea (conțin salicilați, substanțe asemănătoare aspirinei, dar fără să aibă efectele adverse ale acesteia) și au efect antiinflamator. Se iau pe stomacul gol 50 de picături de tinctură de 3 ori pe zi, pe o bucată de pâine. Cură durează 90 de zile.
- ✓ **Decoct de praz și țelină** - 1 bucată de praz mărunțit și o rădăcină de țelină (de mărime medie) se fierb într-un litru de apă, timp de 10 minute. Se bea cât se poate de mult din decoctul rezultat pe parcursul zilei, neîndulcit. Cura durează vreme de 30 de zile. Diuretic puternic, antiedematos și reglator al tensiunii arteriale, prazul este un remediu puternic în combaterea gutei și insuficienței renale cronice. Țelina are efecte antiinflamatoare și antireumatice.
- ✓ Capsule de **Gheara diavolului** (Harpagophytum procumbens) - plantă africană, utilizată de multă vreme în diverse afecțiuni, inclusiv în artrita reumatoidă și gutoasă. Gheara diavolului este una din plantele cu cel mai puternic efect antiinflamator din natură (susține producerea de prostaglandină și intervenția sa), fiind supranumită „cortizonul vegetal". Se poate găsi în toate magazinele de produse naturiste, utilizându-se conform instrucțiunilor de pe prospect.

Obs.: Pentru a afla ce proceduri (cataplasme, comprese etc.) puteți folosi pentru combaterea inflamațiilor și durerilor (faza acută) studiați capitolul „Poliartrita reumatoidă".

Hemoroizi, fisuri anale

Este bine să știți...

⇨ Aproape jumătate de populație suferă la un moment dat de hemoroizi. Hemoroizii pot fi interni – adică în interiorul canalului anal – sau externi, când se simt ca niște umflături în jurul orificiului anal. Hemoroizii externi sunt numiți adesea noduli. Hemoroizii prăbușiți ies afară din anus. Simptomele includ defecație dureroasă, mâncărime și sângerare rectală. Durerea poate fi puternică, dacă este vorba de un hemoroid mare, în interiorul anusului. Simptomele includ sângerări care pot fi severe și prelungite până în punctul în care să producă anemie.

⇨ În general, hemoroizii sunt provocați de **constipație**, când efortul de a elimina un scaun tare sporește presiunea în venele anale, dilatându-le. Constipația agravează și hemoroizii existenți, deoarece scaunele tari irită venele dilatate, iar sforțarea de a defeca supune anusul unei presiuni mărite. Pentru detalii suplimentare, puteți studia capitolul „Constipația"

⇨ **Lipsa exercițiului fizic** (sau prea puțin) este o altă cauză importantă a apariției hemoroizilor. Exercițiul fizic zilnic în aer liber va stimula buna funcționare intestinală. Practicați zilnic exercițiul fizic. Se recomandă, în mod special, alergarea în ritm moderat, plimbările îndelungate în pas rapid, ascensiunea montană. Toate acestea pun întreaga circulație venoasă în mișcare, împiedică stazele și duc la o reducere semnificativă în volum a hemoroizilor în doar 1-3 zile. În cazul realizării zilnice, constante, a mișcării în aer liber, este aproape imposibil să ne confruntam cu această afecțiune.

⇨ **Stresul cronic** conduce frecvent la formarea hemoroizilor (cred că este cel mai puternic factor cauzal), mai ales dacă este asociat cu sedentarism sau constipație. Endocrinologul canadian Hans Selye nota hemoroizii împreună cu multe alte boli ca fiind boli ale stresului. Descreștiți-vă fruntea și detensionați organismul. Renunțați la inhibiții și tristețe. În acest fel vasele ano-rectale se vor relaxa și ele și nu vor mai fi sub presiune. Învățați să vă încredeți în purtarea de grijă a lui Dumnezeu și încredințați-I Lui problemele cu care vă confruntați. Primiți pacea sufletului și odihniți-vă în dragostea minunată a lui Dumnezeu. Bucurați-vă de cele mai mici lucruri și servicii pe care le primiți. Veți vedea că factorul psihic are un rol primordial în vindecarea bolii de care suferiți.

⇨ **Profesiile** care necesită zăbovirea prelungită pe scaun (șoferi, cei care folosesc multe ore computerul, croitorese etc.) predispun la formarea hemoroizilor, datorită presiunii care se exercită asupra vaselor sanguine ano-rectale. Luați scurte pauze în care faceți exerciții fizice și ceva mers pe jos.

⇨ Hemoroizii apar adesea în timpul sarcinii și imediat după naștere (datorită presiunii abdominale). Apariția lor este

mai frecventă la persoanele supraponderale şi la cele care mănâncă un regim sărac în fibre vegetale şi bogat în preparate rafinate.

⇨ Alte cauze care pot determina apariţia hemoroizilor sunt: **presiunea mare în vena portă a ficatului (în ciroza ficatului), folosirea prelungită a laxativelor sau clismelor, ridicarea unor greutăţi, tusea puternică.**

⇨ Eliminaţi din alimentaţie **condimentele iritante** (piper, muştar, ardei iute), dar şi ciocolata, cafeaua şi băuturile cofeinizate (ex. tip Cola) pentru că agravează simptomele bolii hemoroidale.

⇨ **Evitaţi curăţarea excesivă a anusului** după o mişcare intestinală. Sugerăm o tamponare cu o bucată de hârtie igienică umezită în locul frecării. Puteţi face, de asemenea, un duş. (*Dr. A. Trash, Dr. C. Trash, Phylis Austin – Remedii naturale).*

⇨ **Beţi zilnic cel puţin 6-8 pahare de apă**, pentru a face scaunele mai moi şi a evita constipaţia.

Recomandări de tratament:

În majoritatea cazurilor cunosc o remisiune rapidă a hemoroizilor, atunci când tranzitul intestinal este reglat cu câteva remedii simple (regim alimentar cu multe cruditâţi, adaos de tărâţe, administrare de tinctură de fructe de soc. consumul a 2 litri de apă pe zi), la care se adaugă băile de şezut cu plante, exerciţii fizice zilnice şi controlul stresului (bucurie, pace sufletească, încredere în Dumnezeu).

Dietă:

Hemoroizii pot fi evitaţi, dar şi trataţi printr-o dietă sănătoasă. Nu cred că există un tratament mai eficient în cazul varicelor şi hemoroizilor ca o cură de sucuri şi cruditâţi. Mâncaţi multe fructe, legume proaspete şi cereale integrale. Acestea conţin fibre care previn constipaţia, precum şi vitamina C şi alte substanţe care contribuie la elasticizarea şi tonifierea vaselor sanguine. Evitaţi alimentele rafinate şi o dietă bazată pe produse animale care nu conţin fibră şi favorizează constipaţia. Pentru sporirea eficienţei tratamentului puteţi folosi o cură de sucuri. Iată câteva recomandări speciale:

Cura cu suc de **urzică** – 1-2 pahare/zi. Extractul apos de urzică are un efect protector asupra vaselor de sânge, fiind recomandată în tulburările de coagulare ale sângelui, în hemoragiile interne, precum şi pentru sechelele post-hemoragice. Cei care nu au un blender (sau mixer) pentru obţinerea sucului de urzică, vor recurge la macerarea (câteva ore sau de seara până dimineaţa) urzicilor ce vor fi tăiate mărunt şi introduse într-un recipient de sticlă (un borcan). După macerare, se strecoară, iar extractul apos se consumă pe parcursul zilei.

Lucerna – 1 pahar/zi (se folosesc vârfuri verzi fragede). Lucerna conţine vitaminele C, K, D, E, provitamina A, toate cu acţiune sinergică (asociată) pentru rezistenta pereţilor vaselor sanguine.

Sucul de **Păpădie** este bogat în calciu şi magneziu (magneziu este esenţial pentru soliditatea sistemului osos şi previne fragilitatea vasculară).

Orz verde – 1-2 pahare/zi. Are proprietăţi antiinflamatoare puternice şi este bogat în clorofilă.

Sucul de la 2 **lămâi**/zi. Lămâia, prin bogăţia de vitamina C şi bioflavonoidele pe care le conţine, tonifică peretele vaselor sanguine şi purifică sângele de toxine.

Alte recomandări dietetice:

✓ Întăriţi-vă pereţii vaselor cu alimente ce sunt bogate în vitamina C, proantocianidine, rutină şi silice.

✓ În cazul în care aveţi probleme cu constipaţia folosiţi zilnic **fulgii de cereale şi tărâţele de grâu** (2-3 linguri pe zi) împreună cu mere rase, stafide, prune, pere, struguri, smochine, curmale şi multe alte fructe. Puteţi face un obicei ca să serviţi fructele şi cereale integrale, ceva seminţe crude şi fulgi la micul dejun.

✓ **Fructele bace, cireşele şi hrişca** au în compoziţia lor flavonoide foarte eficace, care fac pereţii vaselor flexibili şi puternici.

✓ **Rutina** este un aminoacid care are un efect de tonifiere a vaselor de sânge. Rutina se găseşte în **lămâie**. Este un exemplu din clasa de substanţe cunoscute ca bioflavonoide, care se găsesc în pulpa acestui fruct. Consumaţi lămâi, grape-fruit şi alte citrice cu tot cu pulpă. De asemenea, cantităţi considerabile ale acestui aminoacid (rutină) se găsesc şi în **polen**. Consumaţi de 3 ori pe zi câte o linguriţă de polen, vreme de 30 de zile. După o pauză, mai puteţi face o cură.

✓ **Afinul** (fructe, frunze) este mai eficient decât alte flavonoide (cunoscute sub denumirea colectivă de vitamina P) în lupta împotriva ruperii pereţilor capilarelor. Folosiţi fructe proaspete când aveţi ocazia sau extract glicerohidroalcooloic de Afin, 1 doză de 1,5 ml, de 3 ori pe zi.

✓ **Coacăz negru** - fructele conţin rutină, taninuri, vitamina C (colaborează cu vitamina P), pectine, toate acţionând sinergic contra hemoragiilor. Puteţi consuma fructe proaspete sau deshidratate sau sub formă de sirop.

✓ **Ceapa** previne formarea de cheaguri şi fluidifică sângele. Folosiţi-o din belşug în alimentaţie.

✓ **Castanele comestibile** au efecte antiinflamatoare, stimulează tranzitul intestinal şi sunt tonice vasculare. Consumaţi-le sub formă de piure, o cură de câteva săptămâni.

Fitoterapie:

✓ **Decoct din frunze de Alun** - 2 linguri de frunze uscate şi măcinate se fierb 5 minute cu 500 ml de apă la foc potrivit. Se filtrează şi se bea călduţ. Principiile active din frunzele de Alun au proprietăţi vasoconstrictoare, antiinflamatoare şi antihemoragice. Foarte eficient este şi extractul apos de scoarţă de alun.

✓ **Tinctura din scoarţă de Castan sălbatic** – 1 linguriţă, luată cu puţină apă, de 3 ori pe zi. Are un efect puternic de tonifiere a venelor.

✓ **Tinctură de fructe de Soc** - se administrează dimineața, pe nemâncate, 1-2 linguri de tinctură de Soc, diluate într-o cană de apă. Se face o cură de 3-4 săptămâni. Acest preparat deblochează tranzitul intestinal, fiind de un imens ajutor pe termen lung persoanelor constipate sau cu o eliminare leneșă. Are și un efect puternic de eliminare a toxinelor din organism.

Alte indicații:

✓ **Băi calde de șezut folosind coada-șoricelului**. Această plantă este considerată cea mai eficace plantă pentru combaterea hemoragiilor externe. Are și efect decongestiv antihemoroidal, antiinflamator, antiseptic și calmant al mucoasei ano-rectale. În faza acută faceți câte două băi pe zi, apoi, în fiecare seară câte o baie foarte caldă (cât puteți tolera), timp de 20 minute, în cură de 14 zile. Dacă mai este necesar mai puteți face o cură, după o pauză scurtă. După baie, ungeți zona anală (inclusiv în interior) cu unguent de gălbenele sau un alt unguent antihemoroidal. O formulă ce are o eficiență deosebită este o combinație între Mărul-lupului și Coada-șoricelului. Am folosit acest remediu pentru diverse cazuri destul de grave și a dat întotdeauna rezultate (și în cazul unor fisuri anale grave și hemoragii). De obicei, rezultate semnificative se văd după primele două-trei băi.

✓ O plantă care a dat rezultate foarte bune în tratamentul hemoroizilor, chiar a celor cu tendință puternică de sângerare, este **Piperul-bălții** (Polygonum hydropiper), cunoscută popular sub numele de Ardeiul sau Piperul broaștei sau Troscot roșu (crește din abundență la marginea apelor și în locuri mlăștinoase și are flori roșiatice grupate în spice „false"). Această plantă are proprietăți astringente și puternic antihemoragice, fiind folosită ca hemostatic în ginecologie, dar și în tratamentul hemoroizilor. Se fac băi de șezut cu ceaiul obținut prin fierberea acestei plante (ca în descrierea precedentă). Alte plante cu care se pot face băi de șezut sunt: Coada-calului, Mărul-lupului, Pelin, Busuioc și usturoi (cu tot cu învelișul extern).

✓ **În cazul sângerărilor** produse de hemoroizi, iată o rețetă foarte utilă: Se iau 500 g coajă de stejar și o mână de pelin, se spală și se pun într-un săculeț textil care se fierbe 30 de minute într-o oală, în 2 l de apă. Când s-a răcit, se strecoară lichidul într-un lighean și se fac băi călduțe în regiunea anală. Cu același ceai se spală regiunea anală de două-trei ori pe zi, timp de 5-6 zile. Dacă nu se simte o ameliorare, se repetă tratamentul încă două săptămâni. După băi și spălături se aplică un unguent.

✓ **Unguentul de Gălbenele** este un adjuvant valoros în tratarea hemoroizilor, a pruritului anal și a fisurilor anale. Alte unguente ce au avut efecte pozitive sunt cele pe bază de **Mărul-lupului, Tătăneasă, Propolis, muguri de Plop, Cătină** etc. Foarte eficiente sunt preparatele din scoarță de Castan. Ungeți zona anală (inclusiv în interior).

✓ **Gimnastică zilnică** pentru musculatura perineală (se contractă cel puțin 5 minute mușchii fesieri).

Hepatita

Este bine să știți...

⇨ O singură celulă din ficatul nostru conține aproximativ 2,25 trilioane de molecule de apă și 3 trilioane de alte molecule de aminoacizi, săruri, alcooli, aldehide, acizi nucleici și alte variate substanțe. De asemenea, hepatocitul mai conține circa 200 de miliarde de molecule lipidice (conținând grăsimi, hormoni steroizi, lecitină și alte numeroase substanțe) și circa 50 de miliarde substanțe proteice. Ficatul participă la mai mult de 500 de procese de metabolism și la mai multe acțiuni. În stare de relaxare primește 1.200 ml de sânge/minut. Specialiștii susțin că pentru a construi o uzină care să poată îndeplini funcțiile ficatului, ar fi nevoie de un teren de 200 hectare! Totuși Creatorul, a încorporat toate aceste funcții într-un organ de 1,5 kg greutate. Să-L lăudăm pe Dumnezeu pentru acest miracol și să avem o grijă deosebită de ficatul nostru.

⇨ Ficatul este în același timp laboratorul chimic al corpului și **cel mai important organ de dezintoxicare**. Importanța lui este atât de mare încât omul, în lipsa lui, nu poate trăi decât câteva ore.

⇨ **Hepatita este o inflamare a ficatului**. Poate fi cauzată de un virus, bacterie sau o substanță toxică. Hepatita cea mai frecventă este cea de origine virală, fiind cunoscute actualmente cel puțin 6 virusuri hepatice (A, B, C, D, E și F). Citomegalovirusul și virusul Epstein Barr, ocazional, pot determina hepatita. Totuși, să nu uităm că mediul intern toxic și sistemul imunitar slăbit sunt cauzele primare ce permit virusului să devasteze ficatul.

⇨ **Simptomatologia hepatitei**: debutul este variabil. De cele mai multe ori, boala începe cu tulburări dispeptice (inapetență, grețuri, uneori vărsături, balonări după mese, modificări de scaun, constipație sau diaree de multe ori, dureri epigastrice cu aspect de colică biliară). Alteori boala are debut cu aspect „gripal": cefalee, fenomene catarale ale căilor respiratorii superioare. Alteori îmbracă aspect „reumatismal" (dureri articulare și în zona lombară, tumefieri articulare, febră). Dar toate acestea pot să lipsească, primul simptom care atrage atenția bolnavului fiind icterul. Urina poate fi închisă la culoare din cauza excesului de bilirubină excretată de rinichi, iar scaunul poate căpăta culoarea argilei din cauza absenței pigmentului bilei. Ficatul se mărește și devine sensibil. Dovada de laborator a afectării hepatocelulare este în mod invariabil reprezentată de creșterea transaminazelor.

⇨ Ficatul este o glandă solicitată, aflată constant sub atacurile unei game largi de agenți vătămători prin ingerarea de alimente bogate în **grăsimi, compuși chimici periculoși, poluanți industriali, viruși și alcool**, care îi afectează cu toții capacitatea de a funcționa bine.

⇨ Există un număr în creştere de hepatite provocate de o **agresiune autoimună**. Cu alte cuvinte, propriul sistem imunitar produce anticorpi împotriva ficatului. Bolile autoimune s-au înmulţit foarte mult, fiind destul de grave şi desemnând un sistem imunitar răzvrătit – rezultat al stilului de viaţă eronat şi dezechilibrat al omului modern.

⇨ **Toxinele anumitor ciuperci** (mai ales specia puternic otrăvitoare *Amanita phalloides*) pot produce necroză hepatică masivă, determinând o insuficienţă hepatică gravă şi deseori moartea.

⇨ Abuzul de **alcool** reprezintă cauza cea mai frecventă a bolilor de ficat în Occident. Alcoolul poate produce leziuni severe şi uneori ireversibile asupra ficatului. Astfel, consumul de alcool poate produce: ficatul gras, hepatita alcoolică şi ciroza. Acetaldehida produsă prin oxidarea alcoolului poate fi direct hepatotoxică şi este implicată în producerea majorităţii leziunilor hepatice severe văzute la alcoolici. Iată declaraţia Organizaţiei Mondiale a Sănătăţii (O.M.S.): „Nu putem recomanda alcoolul în nicio cantitate, iar un consum exagerat de alcool duce la ciroză hepatică şi la alte boli care afectează sănătatea oamenilor." Oţetul, similar, este foarte dăunător ficatului. Folosiţi zeama de lămâie ca dresing.

⇨ Există şi **hepatite „medicamentoase".** Multe medicamente (Eritromicina, Oxacilină, Aspirină, Acetaminofen, Izoniazidă, Corticosteroizi, Fenilbutazona, Anticoncepţionale şi medicamente estrogenice etc.) pot produce inflamaţia, fibroza sau necroza celulelor hepatice. Evitaţi, pe cât posibil, toate medicamentele, ştiind că ficatul este printre cele mai afectate organe datorită efectelor secundare ale acestora. Aproape toate medicamentele, în special produsele cu gudron, cum este aspirina, distrug ţesuturile hepatice. Metildopa este un medicament care poate produce hepatita cronică.

⇨ Foarte vătămătoare pentru ficat sunt **grăsimile**: grăsimile animale, consumul uleiurilor în exces, (iar când este prăjit devine şi mai toxic), untul, margarina, smântâna, maioneza şi alte grăsimi folosite pentru diverse preparate. Renunţaţi la grăsimile adăugate, chiar şi la uleiuri (în perioada tratamentului). Mai târziu, folosiţi o dietă săracă în grăsimi, consumând puţin ulei de măsline extravirgin. De asemenea, combinaţiile complicate, mâncărurile grele, condimentele iritante (piperul, muştarul), murături în oţet etc. obosesc şi uzează ficatul. Pe deasupra, grăsimile sus amintite şi zahărul scad eficienţa sistemului imunitar.

⇨ Naftalina, gazele şi emanaţiile toxice, sprayurile, pesticidele, erbicidele, fungicidele, vopselele etc. sunt **substanţe toxice** ce afectează ficatul. Munca în mediu toxic poate produce daune serioase ficatului.

⇨ Deşi plămânii şi căile respiratorii sunt cele mai afectate din cauza **fumatului**, ficatul este un organ care are de suferit datorită substanţelor toxice conţinute în fumul de ţigară. Renunţaţi la fumat.

⇨ Ficatul are legături cu creierul prin modalităţi care nu sunt pe deplin înţelese de cei mai mulţi oameni. Când ficatul este inflamat, iar funcţiile sale sunt afectate, şi mentalul va avea de suferit. Disfuncţia hepatică poate duce la apariţia furiei sau la scăderea respectului de sine. Aşa că, ocrotiţi şi purtaţi-vă blând cu ficatul dumneavoastră.

⇨ **Hormonii de stres**, precum adrenalina şi cortizolul, fac ca ficatul şi splina să se contracteze. Emoţii negative precum mânia, supărarea, îngrijorarea, tristeţea lezează ficatul, îi încetinesc activitatea şi funcţiile. Iată un minunat adevăr fiziologic din Biblie, care prezintă legătura dintre mâhnire, tristeţe, durere sufletească şi tulburarea funcţiei ficatului: „Mi s-au stors ochii de lacrămi, îmi fierb măruntaiele, **mi se varsă ficatul pe pământ**, din pricina prăpădului fiicei poporului meu..." Plângerile lui Ieremia, capitolul 2, versetul 11.

⇨ De asemenea, îmbolnăvirea ficatului afectează mentalul. Disfuncţia hepatică poate duce la apariţia unor tulburări nervoase şi migrene. Bucuria, optimismul, pacea şi liniştea sufletului, încrederea în Dumnezeu - toate acestea sunt adevărate medicamente pentru ficatul dumneavoastră şi pentru întregul organism.

⇨ **Sedentarismul** slăbeşte acţiunea ficatului. Practicaţi zilnic exerciţiul fizic. Puteţi să consideraţi aceasta o metodă de prevenire a îmbolnăvirii ficatului.

⇨ Stomacul, ficatul, plămânii şi creierul suferă din **lipsa unei inspiraţii profunde şi complete**, care ar electriza sângele şi i-ar da o culoare strălucitoare şi aprinsă, care singură, poate să-l păstreze curat şi să dea energie şi vigoare fiecărei părţi a mecanismului viu. Învăţaţi să respiraţi corect, folosind muşchii abdominali, dar inhalând un aer cât se poate de curat.

⇨ Pacientul să lupte împotriva **constipaţiei**, întrucât acumulările de fecale în intestinul gros fac ca sângele să absoarbă mai multe produse de excreţie ca amoniacul, crescând prin aceasta volumul de muncă al ficatului deja inflamat. Eliminaţi alimentele rafinate şi folosiţi fructe şi legume crude, cât şi cereale integrale (pâine din făină integrală, fulgi de cereale), care facilitează un tranzit intestinal bun.

⇨ În faza acută a hepatitei, se recomandă multă **odihnă** (chiar şi ziua), dar şi câte puţin exerciţiu fizic (care să nu obosească), în reprize scurte, de mai multe ori pe zi, în funcţie de toleranţa individuală. Această alternanţă odihnă - exerciţiu, proporţionată cu înţelepciune, va duce la restabilirea mult mai rapidă a bolnavului.

⇨ Este recomandat **să se consume multă apă**, pentru a facilita un tranzit intestinal bun şi pentru a curăţa rinichii de produsele toxice.

⇨ **Normele de igienă** trebuie respectate cu strictеţe şi profilactic, dar şi în cazul infestării cu virusul hepatic. Bolnavul să facă baie des şi să nu neglijeze spălarea mâinilor cu săpun şi apă caldă după fiecare scaun. Cel mai bine este ca pacientul să aibă un scaun separat la toaletă, dar, dacă acest lucru nu este posibil, spălaţi scaunul după folosire. Bolnavul să folosească tacâmuri care pot fi aruncate după utilizare; dacă nu este posibil, tacâmurile sale să fie spălate separat de cele ale restului familiei. Lenjeria de pat şi cea de corp, îmbrăcămintea, să fie spălate separat.

⇨ **Hepatita cronică** timp îndelungat nu a fost admisă ca entitate clinică, fiind inclusă şi în hepatita virală prelungită în cirozele hepatice incipiente. **Hepatita activă cronică**, ce poate duce la ciroza ficatului şi moarte, se poate produce mai ales prin hepatita B şi C.

Recomandări de tratament:

❑ Cel mai eficient şi rapid mod de a tratata hepatita este o **cură de dezintoxicare (sucuri, clisme, argilă, cărbune vegetal, ceaiuri) asociată cu folosirea plantelor şi a altor remedii care vor combate virusul hepatic şi vor stimula imunitatea generală, alimente şi plante medicinale cu proprietăţi hepatoprotectoare, odihnă în faza acută, dar şi exerciţiu fizic uşor.**

Se va începe tratamentul cu o **cură sucuri de fructe şi zarzavaturi, timp** de 5-7 zile. Pentru informaţii suplimentare importante în ce priveşte acest moment al tratamentului, studiază capitolul „Cura de sucuri şi crudităţi". Sucurile vor ajuta organismul să se dezintoxice rapid, vor revitaliza ficatul şi vor stimula imunitatea, combătând virusul hepatic. În cazul în care nu veţi opta pentru o cură exclusivă de sucuri, puteţi introduce şi salate de crudităţi şi fructe consumate integral. Se recomandă următoarele **sucuri**:

Pătrunjel (frunze) – 1 pahar zi (preparat la blender, deci este inclusă şi apă). Sucul de pătrunjel este un puternic stimulent imunitar şi al funcţiei hepatice, are efecte antibiotice şi antivirale. Studii recente au arătat că pătrunjelul are un neobişnuit efect de combatere a virusurilor care atacă ficatul. Se recomandă bolnavilor de hepatita A, B şi C să facă vreme de 4 săptămâni o cură cu suc proaspăt de frunze de pătrunjel. Poate fi folosită cu succes şi rădăcina de pătrunjel, în salate sau sub formă de suc.

Foarte eficient în tratarea bolilor hepatice este consumul de **suc de cartofi** (150 ml) combinat cu **suc de pătrunjel** (50 ml). Se bea de două ori pe zi această doză. Cura durează vreme de 30 de zile, cu o pauză de 10 zile, după care se poate relua. Efectele în tratarea hepatitelor (A, B, C) cronice sau acute sunt cu adevărat extraordinare.

Morcov – 1 pahar/zi. Morcovul este bogat în betacaroten (are rol în reglarea proceselor imunitare) şi are efecte deosebite în tratarea bolilor ficatului: hepatite virale, hepatita cronică, insuficienţe hepato-biliare *(Constantin Pârvu – Universul plantelor)*.

Păpădie – 1 pahar/zi. Păpădia are efecte extraordinare asupra funcţiilor hepatice. Are capacitatea de a înlătura obstrucţiile şi de a stimula şi ajuta ficatul să elimine toxinele din sânge. Alte studii arată că păpădia are proprietăţi antiinflamatorii şi protejează împotriva măririi ficatului. Păpădia este un bun diuretic, dar nu provoacă scăderea nivelului de potasiu din organism, deoarece conţinutul său ridicat de potasiu este suficient pentru a-l înlocui pe cel excretat în urină. Multe cazuri de hepatită s-au rezolvat folosind ceaiul de păpădie şi o dietă corespunzătoare. Este un adjuvant valoros şi în tratarea cirozei. Puteţi folosi păpădia şi în salate.

Orz verde – 1-2 pahare/zi. Bolile de ficat şi de bilă sunt combătute lent, dar foarte puternic, de tratamentul îndelungat cu suc de orz verde. Sucul de orz verde are şi efecte antiinflamatorii şi imunostimulante puternice.

Sfeclă roşie stimulează hematopoieza (formarea de globule roşii, globule albe şi trombocite), remineralizează organismul, stimulează transformarea glucozei în glicogen la nivelul ficatului. Este de folos în tratarea bolilor hepatice. Sucul de sfeclă se bea în combinaţie cu alte sucuri de legume (preferabil de morcov), în proporţia: o parte suc de sfeclă (50 ml), 2 sau 3 părţi suc de morcov (150 ml sau 200 ml). Se poate adăuga puţin suc de lămâie pentru corectarea gustului mai greţos al sfeclei roşii.

Sucul proaspăt de **struguri** este eficient în tratarea hepatitelor, a congestiilor hepatice şi splenice, cât şi în eliminarea sechelelor post-hepatice.

Se face o cură cât mai lungă (ideal ar fi de o lună şi jumătate) de nectar proaspăt de **gutui**, din care se bea câte un litru pe zi. Substanţele conţinute de aceste fructe stimulează activitatea hepatică, măresc gradat pofta de mâncare, au efecte imunostimulente. Cercetări recente efectuate în Japonia au pus în evidenţă existenţa în coaja gutuilor a unor substanţe antivirale, care se pare ca inhibă dezvoltarea microorganismelor ce declanşează hepatita de tip A, B şi C.

Cătină – 1 pahar/zi. Betacarotenul din fructele de cătină are acţiune sinergică cu interferonul. Cătina conţine multe alte substanţe imunostimulante, folosirea sucului având rezultate deosebite în tratarea bolilor hepatice (hepatită, ciroză). În absenţa sucului proaspăt, un substitut bun este şi siropul, din care se ia o lingură de 3-4 ori pe zi, înainte de mesele principale.

Lămâie – sucul de la 2 lămâi/zi, băut cu paiul. Sucul de lămâie este bun activator al celulelor albe, un antiinflamator redutabil şi un bun decongestionant hepatic. Se foloseşte cu rezultate bune în tratarea icterului, congestii hepatice, insuficienţă hepatică şi pancreatică. Foarte eficient este şi sucul de **grape-fruit**.

Alte sucuri ce pot fi folosite în afecţiuni ale ficatului, mai ales hepatice: **măr, ţelină, ridiche, urzică**.

Obs.:

- 1 pahar = 250 ml
- Se vor folosi articolele de care dispuneţi în sezonul respectiv, nefiind obligatoriu să folosiţi toate sucurile recomandate. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi.
- Gustul sucurilor care par mai greţoase (spre ex. sfecla roşie) poate fi corectat prin adăugarea câtorva picături de suc de lămâie.
- În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila şi/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.
- În fiecare dimineaţă, timp de 7 zile se va face o **clismă** cu 1 litru de infuzie călduţă de muşeţel. După aceea, se mai poate face câte o clismă la 1 săptămână, vreme de o lună.
- **Cura internă cu cărbune.** Într-un pahar (100-150 ml) cu apă de izvor (sau plată) se pune 1 linguriţă cu vârf de cărbune vegetal. Se amestecă până la omogenizare şi se consumă ca atare. Se consumă dimineaţa, după trezire. Cărbunele vegetal reuşeşte să adune o mulţime de substanţe toxice (fiind de mare folos în hepatită) şi are proprietăţi antiinflamatorii.

Alte recomandări dietetice:

- ❑ După cura de sucuri, puteți continua tratamentul consumând legume, fructe crude și sucuri încă o perioadă de **2-3 luni.** Puteți folosi și fulgi de cereale, semințe, grâu încolțit, multe salate de rădăcinoase și o abundență de fructe. Adoptați un program regulat de mese (două sau maxim trei), consumând cu 30 de minute înainte de masă un pahar (250 ml) de suc (cele indicate mai sus). Nu mâncați nimic între mese, ci doar beți apă și ceaiuri.
- ✓ **Secara** acționează asupra parenchimului hepatic, stimulează direct celula hepatică, favorizând refacerea ficatului. Ar fi excelent ca o perioadă să faceți pâine de secară în casă. Efecte foarte bune puteți obține prin consumarea de secară germinată, 3-4 linguri pe zi. Puteți folosi și fulgi de secară.
- ✓ **Salata verde**, mai ales varietatea care are frunza creață, mai tare și mai amară, are un efect benefic de drenare a ficatului și de stimulare a activității sale. Consumați, deci, cât de des salată de lăptucă.
- ✓ Se recomandă consumul de **fulgi de orz**, care au efect drenor hepatic și ajută la regenerarea celulelor din ficat. Au un efect foarte bun mai ales preparați cu miere de albine și fructe, cum ar fi **afinele, cătina, merele, gutuile**.
- ✓ Pulbere de fructe de **cătină** (se obține prin râșnița de cafea) - 3 linguriță pe zi. Se consumă cu puțină miere.
- ✓ Doctorul german A. Schrauzer a studiat vreme de 18 ani felul în care organismul uman se apară în fața infecțiilor cu virusuri hepatice. El a observat în studiile pe animale de laborator că rezistența în fața acestor virusuri crește foarte mult atunci când se administrează **drojdie de bere**. Compușii pe bază de seleniu conținuți în drojdia de bere sunt cei care stimulează activitatea unor celule ale sistemului imunitar. Consumați fulgi de drojdie (hefe) câte 2-3 linguri pe zi, câte 20 de zile pe lună sau tablete de drojdie din farmacii, fiind extracte atomizate de drojdie, condiționate sub formă de comprimate. Se administrează conform prospectului.
- ✓ Produsele apicole au o eficiență remarcabilă în regenerarea ficatului și în stimularea imunității.
  - **Polen** - 10 g de trei ori pe zi, după mesele principale, în cură de 90 de zile.
  - **Păstură** - 10 g de trei ori pe zi, după mesele principale, în cură de 30 de zile.
  - **Lăptișor de matcă** – 3 capsule pe zi.
  - **Miere propolizată** este un remediu antiinfecțios excepțional având și efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obține punând în 8 linguri de miere 4 linguriță de tinctură de propolis (se găsește în magazinele naturiste și apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia de 4 ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cure de 30 de zile.

Recomandări speciale pentru întărirea imunității generale și distrugerea virusului hepatic:

- ✓ Cercetări făcute în Japonia au pus în evidență faptul că tratamentul cu **Lemn-dulce** favorizează stagnarea hepatitelor virale (mai ales B și C). Această plantă s-a dovedit că stimulează secreția de interferon (substanță folosită frecvent în tratarea acestei afecțiuni). Lemnul-dulce a fost folosit cu succes și în tratarea carcinoamelor hepatice, mai ales când sunt în faza incipientă. Se administrează pulbere de lemn-dulce: o jumătate de linguriță de 4 ori pe zi, în cure de 15 zile, cu 10 zile de pauză.
- ✓ **Echinacea** – 10 capsule de 500 mg/zi, luate în două reprize, în cură de 20 de zile. Echinacea este socotită „planta imunității", având o acțiune antivirală puternică.
- ✓ **Mărul-lupului** *(Aristolchia clematis)* – Infuzie din o jumătate de linguriță de plantă uscată la o cană apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute, apoi se strecoară. Se bea o cană de ceai, împărțită în două reprize, în cură de 21 de zile. Mărul-lupului (sau curcubețica) mărește rezistența fagocitară a leucocitelor, stimulează fagocitoza naturală, mărește capacitatea de rezistență a organismului față de acțiunea agenților patogeni. Are acțiune antibiotică și antitumorală. **Atenție! Nu supradozați ceaiul pentru a nu obține efecte adverse și a nu vă intoxica.**

- ✓ **Armurariu** are remarcabile proprietăți hepatoprotectoare (probabil cel mai bun), ajutând la regenerarea hepatocitelor prin stimularea sintezei proteinelor și asigurând integritatea membranei celulare hepatice. Conținutul de flavonoide lignanice denumite generic Silymarina (Silybina, Silycristina, Silydianina) ajută la regenerarea țesutului hepatic, împiedică procesul de acumulare a toxinelor în ficat, favorizează activitatea celulelor hepatice, stimulează eliminarea compușilor toxici din celulele hepatice. Este recomandat în hepatitele acute și cronice, ciroza hepatică compensată și insuficiența hepatică. Se administrează câte 1 comprimat de 3 ori pe zi, până la 6 comprimate pe zi, în cazuri grave (sau 3-4 linguriță pulbere/zi).
- ✓ **Pufulița** *(Epilobium hirsutum)*, **Anghinare** *(Cynara scolymus)*, **Schinel** *(Cnicus benedictus)* – se fac toate plantele **pulbere** (cu ajutorul râșniței electrice de cafea), se amestecă în cantități egale și se păstrează într-un borcan de sticlă închis ermetic, la întuneric, la rece. Se administrează câte o linguriță de pulbere, sublingual, de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. **Pufulița** stimulează și grăbește refacerea țesutului hepatic, diminuează congestia hepatică și stimulează funcția pancreatică, fiind recomandată în tratarea hepatitelor și chiar a cirozei hepatice. Frunzele de **Anghinare** au o eficiență deosebită în tratarea afecțiunilor hepatice, având proprietăți hepatoprotectoare și stimulante ale fiziologiei hepatice. Ingredientul activ, *cinarina*, ajută la eliminarea de colesterol și stimulează, totodată, capacitatea ficatului de a regenera celulele. **Schinelul** are un efect profund în tratarea tuturor tipurilor de boli ale ficatului, de la hepatita virală acută la ciroză. Fructul, semințele și frunzele acestei plante conțin o substanță de bază numită silimarină, care ajută și protejează ficatul de degenerare. Dacă nu găsiți Schinel, puteți folosi rădăcină de Gențiană sau Sulfină.
- ✓ **Rostopasca** *(Chelidonium majus)* normalizează valorile bilirubinei și colesterolului, are proprietăți

heopatoprotectoare şi stimulează buna funcţionare a vezicii biliare (Constantin Pârvu – Universul plantelor). Se face o infuzie din o jumătate de linguriţă de pulbere de plantă la o cană (250) ml de apă clocotită. Se lasă acoperită 15 minute. Se strecoară şi se consumă câte 2 linguri la 3 ore. Nu supradozaţi, pentru că planta este toxică în doze mai mari.

Alte indicaţii:

- ✓ Planta de **Aloe** stimulează în afecţiunile hepato-biliare secreţia de interferon, care joacă un rol esenţial în vindecarea hepatitelor virale B şi C, prin stimularea procesului de regenerare a parenchimului hepatic (hepatocite).

Preparatul de aloe, miere şi propolis

Miere de albine – 1.000 g
Propolis (dat pe răzătoare de plastic sau de sticlă) – 20 g
Aloe (frunze, date prin răzătoare de plastic sau de sticlă) – 750 g

Este bine ca planta să fie de 3-5 ani. Înainte de recoltare, planta să nu se ude timp de 5 zile. Toate acestea se pun într-un borcan de sticlă şi se ţin la rece timp de 5 zile, după care se administrează astfel: primele 5 zile se ia câte o lingură dimineaţa şi la prânz, cu 2 ore înainte de masă, apoi, restul curei, se ia câte 1 linguriţă dimineaţa şi la prânz, cu 2 ore înainte de masă. Durata tratamentului este de 3 săptămâni, până la 2 luni. Cura se poate repeta încă o dată, după o pauză de 7 zile.

- ✓ **Cura cu spirulină** – se administrează câte 8 capsule/zi, împărţite în 2 reprize, înainte masă, în cură de 21 de zile. După o pauză de 14 zile se mai poate face o cură. Spirulina stimulează producerea de corticosteroizi (hormoni cu rol antiinflamator) şi creşte capacitatea de apărare a organismului faţă de infecţii. Este folosită ca adjuvant în tratarea hepatitelor cronice şi a cirozei.
- ✓ **Uleiul de cătină** conţine o pleiadă de antioxidanţi puternici şi substanţe imunostimulatorii: tocoferoli, alfa şi beta-caroten, licopen, zeaxantină, criptoxantină. Uleiul de cătină conţine de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (*C. Pârvu – Universul plantelor*). Este un tonic hepatic. Se administrează câte 20 de picături, de trei ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată.
- ✓ **Compresele fierbinţi** peste zona ficatului timp de 15 minute urmate de un masaj cu buretele rece, şi repetarea consecutivă a acestor alternări, fierbinţi-reci de patru ori, poate constitui o bună metodă terapeutică zilnică. Terminaţi tratamentul printr-un duş sau o baie. Acest procedeu decongestionează ficatul, promovând o circulaţie bună în regiunea hepatică.

Herpes, zona zoster

Este bine să ştiţi...

⇨ Herpesurile sunt băşicuţe sau ulceraţii care apar pe sau în apropierea buzelor ori în jurul nasului. De obicei există semne care avertizează că un herpes este pe cale să erupă: mâncărime şi usturime, fierbinţeală locală, durere şi iritaţii. Peste o zi sau două apare o băşicuţă care creşte şi apoi erupe formând o ulceraţie, care treptat se apropie de o crustă şi se usucă.

Herpesurile sunt cauzate de obicei de viruşii **Herpes simplex de tip I**. După o primă infectare, fie se instalează imunitatea faţă de o infecţie ulterioară, fie virusul rămâne în stare latentă în piele, până este reactivat de ceva. De cele mai multe ori, declanşatori ai unei noi erupţii pot fi: boli infecţioase febrile (gripa, pneumonie, meningita, infecţii intestinale), expunerea la temperaturi foarte ridicate sau foarte scăzute, lumina solară puternică, stresul, mici traumatisme ale gurii (extracţii, plombe, gingivite), oboseala şi extenuarea, menstruaţia, alimentaţia deficitară sau diferite intoxicaţii.

⇨ Infecţia cu o altă tulpină de virus herpetic, **Herpes simplex tip II**, duce la vezicule şi răni în zona genitală. Virusul poate fi transmis pe cale sexuală şi, de asemenea, poate trece de la mamă la copil în timpul naşterii.

⇨ **Citomegalovirusul** este un virus A.D.N tot din familia Herpes virus. Citomegalovirusul este transmis prin contactul cu saliva şi urina contaminate şi prin globulele albe (transfuzie). Se crede că, odată pătruns în organism, citomegalovirusul se stabileşte în limfocite şi rămâne pentru toată viaţa (este discutabil acest fapt). Citomegalovirusul este responsabil de infecţii congenitale şi, la orice vârstă, de infecţii latente, care frecvent nu dau niciun simptom sau se traduc printr-o febră prelungită cu mononucleoză sangvină, eventual asociată cu hepatită, o pneumopatie sau o encefalită. Infecţia poate, de asemenea, să declanşeze o formă deosebit de gravă de retinită.

Recomandări de tratament:

Pentru informaţii suplimentare, studiaţi atent capitolul „Planul de întărire a sistemului imunitar".

Dietă:

❒ Se crede că virusul herpetic există în fiecare organism, stând în stare latentă şi fără să se poată manifesta, decât în cazul în care găseşte condiţiile optime, favorizate de un sistem imunitar slăbit şi un mediu intern toxic. Puteţi preveni herpesurile, dezintoxicând organismul şi stimulând imunitatea. Adoptaţi o dietă sănătoasă, consumaţi multe cruditâţi (puteţi lua un supliment folosind sucurile: orzul verde, morcovul, sfecla roşie, lămâia, strugurele, uleiul de cătină etc.) dormiţi suficient şi faceţi exerciţiu fizic în fiecare zi. Pentru rezultate mai puternice, se poate apela la o cură de sucuri şi cruditâţi.

- ✓ Folosiți zilnic **usturoiul** în alimentație, datorită capacității antivirale a acestuia și pentru faptul că este bun stimulator al imunității organismului.
- ✓ **Cura cu polen** – se consumă câte 2 linguriţe, de două ori pe zi, înainte de masă. Cura durează 30 de zile. Se pot face 3 cure pe an. Consumul de polen determină intensificarea acțiunii sistemului imunitar în sensul fagocitării formațiunilor tumorale, creşterea producției de celule imunocompetente, precum și a producției de anticorpi specifici.
- ✓ **Uleiul de cătină** este un tonic general al organismului și un stimulent de excepție al sistemului imunitar. Folosiți intern 40 de picături de ulei de cătină, luate de 2 ori pe zi pe o bucățică de pâine uscată.
- ✓ **Miere propolizată** – este un remediu antiinfecțios excepțional având și efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obține punând în 8 linguri de miere (poliflora) 4 linguriţe de tinctură de propolis (se găseşte în magazinele naturiste și apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia de 4 ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cure de 3 săptămâni. Se aplică și extern, cât mai repede de la momentul apariției leziunii herpetice, tinctură de Propolis pe locul afectat. Acest lucru se realizează cu ajutorul unei pipete. Se pune câte o picătură, se lasă puțin să se zvânte, apoi poate repeta. Folosit extern, propolisul combate acneea, negii, diverse ulcerații, zona zoster și herpes simplex.

Fitoterapie:

- ✓ **Tinctură de Lemn-dulce** – la adulți se administrează 1 linguriță de tinctură diluată în puțin ceai sau apă, de 3 ori pe zi, în cură de 3 săptămâni. La copii, doza este de ½ linguriță, de 3 ori pe zi. După o pauză de 3 săptămâni se mai poate face o cură. Producția de anticorpi poate fi potențată de glicirizină (un compus din Lemnul-dulce) și producția de interleukina-1. Glicerizina inhibă creşterea mai multor viruși ADN și ARN, inactivând ireversibil particulele virusului Herpes simplex. Administrarea de Lemn-dulce este contraindicată în cazurile de hipertensiune gravă și sarcină. Persoanele care fac tratamente cu medicamente care conțin digoxină nu vor lua intern Lemn-dulce.
- ✓ **Cură cu Echinacea** (pentru adulți), capsule sau comprimate, 10 bucăți pe zi, împărțite în două doze, timp de 20 de zile. Copiii vor putea folosi preparate pe bază de Echinacea după vârsta de 3 ani. Un experiment citat în revista Planta Medica dovedește rolul jucat de Echinacea în stimularea producției de interferoni ai sistemului imunitar. Interferonii sunt compuși din una sau mai multe proteine care se formează atunci când celulele sunt atacate de viruși. Ei combat infecțiile virale din organism. Studiul a arătat totodată că Echinacea stimulează producerea în organism de limfocite T și alte celule albe. Echinacea stimulează activitatea macrofagelor, ceea ce menține funcționarea sistemului limfatic la un ritm normal. De asemenea, extern puteți folosi cu succes tinctura de Echinacea. Un tampon de vată se îmbibă în această tinctură și se tamponează locul unde simțiți că în curând va apărea leziunea herpetică. Faceți acest lucru de mai multe ori pe zi și veți observa că nu va mai apărea.
- ✓ **Tinctura de muguri de Plop** are efecte antiherpetice și antiinflamatoare. Pentru concentrarea acestui preparat și mărirea eficienței lui se pune o linguriță de tinctură de muguri de Plop într-un căpăcel (de ex. al unui borcan de 400 g) și se lasă câteva minute pentru ca o parte din alcool să se evapore până când preparatul devine mai vâscos, mai concentrat. Preparatul trebuie ținut sub observație pentru a nu ne trezi că nu mai avem niciun pic de tinctură. Cu un bețișor cu vată îmbibat în **tinctura de muguri de plop concentrată** se tamponează zona afectată de 3-4 ori pe zi. În multe cazuri efectele sunt excelente.
- ✓ **Uleiul esențial de arbore de Ceai** ajută la vindecarea majorității tipurilor de infecții cutanate. Acest ulei esențial are proprietăți antivirale și antifungice puternice, cât și un efect calmant. Aplicați pe zona infectată o picătură nediluată.
- ✓ Aplicați **unguent de Roiniță** pe zona afectată. Roinița are proprietăți antivirale.
- ✓ **Lumânărica**. Cercetări recente asupra florilor de Lumânărică au demonstrat „in vitro" acțiunea antivirală asupra virusului herpetic. Se administrează sub formă de tinctură, din care se iau 7-8 ml de două ori pe zi, diluate în puțină apă caldă.

☙ Herpes genital

- ✓ În cazul herpesului genital, pe lângă remediile de folosință internă recomandate anterior, se fac **instilații (spălături) vaginale cu decoct de plante**. Se fierb timp de 5 minute, într-un litru de apă, 2 linguri de **Sunătoare,** 2 linguri de flori de **Gălbenele** și 3 linguri de **Năprasnică**. După 10 minute se filtrează bine. Se lasă să se răcească, se adaugă 2 linguri de tinctură de muguri de Plop și se face cu acest preparat spălătura vaginală. Cu ajutorul irigatorului se introduce infuzia în vagin. După introducerea infuziei, trebuie să găsiți o poziție a corpului așa încât bazinul să fie suficient de înclinat ca preparatul să pătrundă în profunzimea vaginului. Se menține această poziție vreme de 10-15 minute, pentru ca preparatul să-și poată exercita efectele, după care se revine la poziția normală. Tratamentul cu aceste spălături se va face o dată la două zile, vreme de 10-14 zile, după care se va putea relua la nevoie, după o pauză de o săptămână. Plantele folosite au efecte imunostimulente, antivirale, antiinflamatoare.

☙ Infectia cu citomegalovirus

- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic 1DH din mlădițe de Cătină roșie (Tamarix gallica L.).** Acest extract stimulează linia eritropoietică și trombocitară (de formare a globulelor roșii și trombocitelor) și este bun hepatoprotector, fiind utilizat în hepatite virale cu citomegalovirus și virus Epstein Barr (produce mononucleoza infecțioasă). Urmați o

cură de 4 săptămâni. Faceți apoi o pauză, de 14 zile, apoi puteți relua. Fiecare doză poate fi înghițită înaintea meselor principale (eventual în diluție cu puțină apă).

Mod de administrare:

Adulți: - 1 doză de 1,5 ml, de 2-3 ori pe zi, înainte de mesele principale.

Copii: - de 1 lună, 5-10 picături pe zi, înainte de masă;
- Între 1-6 luni, 10-25 de picături pe zi, înainte de masă;
- Între 6-12 luni, 15-30 de picături pe zi înainte de masă;
- Peste 1 an, 20-50 de picături pe zi, înainte de masă.

✓ Alternat cu extractul de Cătină, puteți folosi **extractul glicerohidroalcoolic 1DH din mlădițe de Măceș (*Rosa canina L.),*** folosind 2 doze pe zi pentru adulți și 1 doză pe zi pentru copii. Acest extract este un tonic general și vitaminizant, având proprietăți antiinflamatoare și antialergice, favorizând creșterea la copii. Poate fi folosit în tratarea herpesului recidivant.

Pentru un copil infestat cu citomegalovirus, veți putea folosi:

✓ **Extractul glicerohidroalcoolic 1DH din mlădițe de Cătină roșie** și **extractul glicerohidroalcoolic 1DH din mlădițe de Măceș**. Mai poate fi folosit și **extractul glicerohidroalcoolic din muguri de Porumbar**.

✓ De asemenea, va putea consuma diverse sucuri (în cantități mici, adecvate vârstei lui):

- morcov cu puțină sfeclă roșie (excelente pentru funcționarea ficatului și stimulente ale imunității și dezvoltării generale).
- cătină (un excelent hepatoprotector, vitaminizant și stimulent imunitar).
- afine sau coacăze (excelente pentru întărirea generală a organismului și bogate în antioxidanți puternici).
- orz verde (puternic tonifiant al întregului organism).

Este recomandat ca dieta copilului să conțină cât mai multe alimente crude (fructe, zarzavaturi). De asemenea, foarte important este și consumul regulat de semințe crude (floarea-soarelui, dovleac, in, susan) și sâmburi de migdale care îi vor fortifica organismul. După vârsta de 3 ani va putea suplimenta paleta procedurilor și remediilor folosind propolisul și Echinacea. Pentru a afla mai multe detalii în legătura cu dieta și alte proceduri pe care le puteți aplica, studiați capitolul „Rahitism; tulburări de creștere la copii; subponderalitate; denutriție".

Hipertensiunea arterială

⇨ **Hipertensiunea** este o creștere susținută a presiunii din vasele sanguine. Tensiunea are, în general, două aspecte. Primul, este **tensiunea sistolică**, o presiune care ia naștere când mușchiul inimii pompează sânge din inimă în aortă. Între bătăi, când inima se relaxează, tensiunea scade. Tensiunea care există imediat, înainte ca inima să se contracte din nou, se numește **tensiune diastolică**. Tensiunea se măsoară prin distanța în milimetri a ridicării unei coloane de mercur.

⇨ Hipertensiunea poate să nu aibă simptome (**asimptomatică**) și se poate să nu îi bănuim prezența (este supranumită și „ucigașul tăcut"). Alte persoane au dureri de cap, vedere încețoșată, dificultate în respirație sau amețeală.

⇨ Fiecare al patrulea român adult are valori ale tensiunii arteriale prea ridicate. Față de cei cu valori tensionale normale, persoanele hipertensive au o probabilitate de trei ori mai mare de a suferi un infarct miocardic, de cinci ori mai mare de a dezvolta insuficiență cardiacă și de opt ori mai mare de a avea un accident vascular cerebral.

⇨ O **tensiune ridicată în timpul sarcinii** (preeclampsie) face probabilă îmbolnăvirea mai târziu. Carențe în alimentația unei femei în timpul sarcinii pot predispune fătul la hipertensiune, pot avea un efect negativ asupra elasticității arterelor și pot micșora greutatea fătului la naștere. Femeile însărcinate trebuie să evite medicamentele ce conțin hormoni și consumul de sare în exces, întrucât acestea cresc riscul de hipertensiune la copil atunci când acesta va deveni matur.

Principalele cauze ale hipertensiunii arteriale:

❖ Puțini au auzit de **sindromul X (sau sindromul metabolic)**, termen care se referă la un complex de simptome și afecțiuni între care diabetul, rezistența insulinică, obezitatea, hipetensiunea, colesterol ridicat, afecțiuni cardiace! Dacă vezi că începi să iei în greutate, nu ai energie și înregistrezi un nivel de colesterol și tensiune ridicate, și parcă nici mintea nu te mai ajută la fel ca mai înainte, atunci ești probabil candidat la sindromul X sau poate chiar suferi de el de mai multă vreme. Unul din aspectele metabolice cheie ale sindromului X este rezistența la insulină. Nivelul ridicat de cortizol (hormonul principal fabricat de glandele suprarenale ca răspuns la stres) reduce sensibilitatea la insulină, iar reducerea acestei sensibilități a membranei celulare are legătură cu obezitatea, diabetul, sindromul metabolic X.

❖ **Ingestia crescută de sare**. În regiunile în care ingestia de sare este crescută, ca de exemplu în Japonia, boala hipertensivă este epidemică, afectând aproximativ jumătate din populație. Românii consumă în medie 10 până la 20 g de sare pe zi. Aceasta înseamnă 2-4 linguriță de sare sau aproximativ de 10-20 de ori cantitatea necesară. Reduceți consumul de sare, iar pentru cei cu valori foarte ridicate ale tensiunii arteriale sau predispuși

accidentului vascular cerebral, eliminați-o din alimentație cel puțin o perioadă. În locul ei folosiți condimente blânde (busuioc, cimbru, oregano, mărar etc.).

- **Ateroscleroza.** Plăcile ateromatoase arteriale se depun, îngustează și chiar astupă lumenul arterial, forțând organismul să mărească presiunea de circulație a sângelui pentru a putea asigura tuturor celulelor necesarul de oxigen și substanțe nutritive. Evitați consumul de carne și grăsimile libere (margarina, smântâna, maioneza, alimentele prăjite, grăsimile pentru gătit, uleiurile pentru salate). Pentru mai multe detalii puteți studia capitolul „Ateroscleroza; arterioscleroza; hipercolesterolemie".
- **Acidul uric** este un produs rezidual rezultat din alimentele bogate în purine, substanțe chimice înrudite cu proteinele. Atunci când concentrația acidului uric crește în sânge, tensiunea arterială poate crește și ea. **Consumul de carne** (mai ales cea de porc), chiar nesărată, poate cauza hipertensiune arterială, pentru că este bogată în purine, sodiu, grăsimi și alți compuși primejdioși. Vegetarienii au o tensiune arterială mai mică decât consumatorii de carne.
- **Obezitatea.** Aproape toți cei care au un exces ponderal semnificativ vor suferi în cele din urmă de hipertensiune. Este doar o chestiune de timp. Nu uitați că supraalimentația este o formă de stres biochimic. Dr. Hans Selye, o autoritate mondială în domeniul stresului, spune că a mânca peste măsură face ca în cele mai multe cazuri hipertensiunea să se agraveze. Scăpați de kilogramele în plus și veți descoperi că se reduce semnificativ și tensiunea arterială.
- **Produsele lactate** nu sunt recomandabile pentru hipertensivi. Sensibilitatea la lapte este cea mai cunoscută formă de sensibilitate alimentară din SUA. Multe semne patologice, printre care și valorile crescute ale tensiunii arteriale, despre care se spune că au cauze necunoscute sau obscure, își pot avea originea în folosirea laptelui.
- În cazul **stresului,** inima pornește să bată cu putere, tensiunea arterială crește, fluxul de sânge pe care-l pompează inima, la fel. Mai înseamnă că unii consumatori de sânge mai puțin importanți în acele momente (cum ar fi sistemul digestiv) sunt deconectați, pentru ca afluxul de sânge să meargă în zonele esențiale în acele clipe – brațe, picioare – ca să hrănească mușchii necesari pentru luptă sau fugă. Pentru redistribuirea circuitului sanguin este nevoie de coordonare pentru dilatarea (relaxarea) unor vase de sânge și contractarea (îngustarea) altora, ceea ce duce la creșterea tensiunii în perioadele de stres. Ce proces complex! Știm că hipertensiunea poate accelera deteriorarea învelișului interior al vaselor sanguine. Aceste mici zone afectate devin apoi platforme de descărcare a particulelor de zahăr, grăsimi, colesterol (iar stresul a avut grijă să ridice concentrația tuturor acestora în sânge pentru a sluji drept combustibil pentru reacția de confruntare sau evitare a organismului). Ca și cum toate acestea nu ar fi destule, sângele însuși devine mai vâscos din pricina hormonului stresului care stimulează tendința spre coagulare a acestuia. Ostilitatea se asociază cu valori mai mari ale tensiunii diastolice (al doilea număr al tensiunii arteriale). Stresul, agitația compulsivă, situațiile conflictuale nerezolvate, nefericirea, depresia sau anxietatea sunt câteva din stările emoționale ce contribuie la dezvoltarea tensiunii arteriale. Antidotul stresului este încrederea în Dumnezeu. Învățați să vă rugați și să cultivați spiritul de pace al Cerului. Faceți, de asemenea și exercițiul fizic zilnic.
- **Estrogenul**. Acest hormon, care se găsește în pilulele folosite în scop anticoncepțional sau pentru ameliorarea simptomelor menopauzei, are și un efect de reținere a sării în organism. Aceasta duce la retenția excesivă de fluid, ceea ce determină creșterea tensiunii arteriale.
- **Alcoolul** este o cauză răspândită, deși nerecunoscută a hipertensiunii arteriale. Abstinența totală este cea mai bună cale de a reduce tensiunea arterială. Într-un studiu recent, cercetătorii au găsit că băutul unui singur pahar de alcool pe zi, a mărit semnificativ atât tensiunea diastolică cât și pe cea sistolică. Studiile științifice efectuate au demonstrat că ingestia de alcool este răspunzătoare de 5-15% din totalul cazurilor de hipertensiune obișnuită (esențială).
- **Cofeina** (conținută în cafea, băuturi cola și alte băuturi răcoritoare, ceai negru) ridică nivelul presiunii arteriale cu 3-5 mm Hg. Cofeina crește colesterolemia și trigliceridele din sânge și poate cauza palpitații și ritmuri ale bătăilor inimii mult mai periculoase. Cofeina mărește pierderea de calciu și potasiu din organism – fapt ce conduce la hipertensiune. În plus, cofeina crește rezistența la insulină și cantitatea de glucoză din sânge și contribuie la deshidratarea corpului. Renunțați la această băutură periculoasă.
- Hipertensiunea arterială poate fi provocată și de **insuficiența sau lipsa mișcării, anomalii metabolice înnăscute sau aport alimentar insuficient de calciu și magneziu**. Carența de magneziu și calciu este asociată cu o serie de boli, printre care se numără hipertensiunea arterială, tulburările de ritm cardiac, infarctele miocardice, diabetul și osteoporoza.
- **Deshidratarea cronică** poate fi o altă cauză a hipertensiunii. Beți apă din belșug (cel puțin opt pahare/zi). Apa fluidifică sângele și îi ușurează circulația.
- Consumul de **zahăr** conduce la creșterea vâscozității sângelui și, prin urmare, și a tensiunii arteriale. Înlocuiți zahărul cu fructe și miere (în cantități moderate și în cazul în care nu aveți diabet). De asemenea, o dietă bogată în zahăr conduce la dezvoltarea rezistenței la insulină la nivelul celulelor corpului, ceea ce duce la creșterea concentrației de insulină în sânge.
- **Factori care cresc vâscozitatea sângelui** sunt: deshidratarea, creșterea numărului de globule roșii, creșterea colesterolului sanguin, niveluri sangvine crescute de sare, zaharuri, proteine, reziduuri și substanțe nutritive transportate de sânge de la nivelul tractului digestiv, în special provenite de la alimente care au o valoare calorică mare.

❖ **Circulația periferică redusă** conduce la creșterea valorilor tensiunii arteriale. Aveți grijă ca picioarele și mâinile să se mențină mereu calde. Evitați îmbrăcămintea sumară în timpul exercițiului fizic, pentru că aceasta favorizează răcirea extremităților și supraîncălzirea trunchiului.

❖ Într-un număr redus de cazuri este vorba de anumite tipuri de **tumori sau de anumite boli ale rinichiului** și poartă numele de **hipertensiune neesențială**. Această formă este mai gravă și mai dificil de tratat. Pentru un tratament eficient trebuie acționat asupra cauzei, pe cât posibil.

⇨ **Exercițiile fizice moderate** după servirea mesei cresc irigația sanguină a mușchilor și determină astfel o scădere a valorilor tensiunii arteriale.

⇨ Hipertensiunea poate conduce și la pierderea memoriei prin deteriorarea țesutului cerebral. Hipertensiunea arterială poate accelera contractarea creierului legată de înaintarea în vârstă. Persoanele hipertensive sunt de 4 ori mai predispuse la atacuri cerebrale. Chiar și creșterile ușoare ale tensiunii arteriale pot contribui la precipitarea unui atac cerebral.

⇨ S-a demonstrat că **exercițiul fizic** determină scăderea unei substanțe asemănătoare digitalei, produsă de organism. Această substanță este secretată în condiții de stres, dar exercițiul fizic îi scade sinteza. Efectul acestei substanțe este de a crește forța și cantitatea sângelui pompat cu fiecare bătaie a inimii. Reducerea acestei substanțe de tip digitalic este un mod prin care exercițiul fizic determină o scădere a valorilor tensiunii arteriale. Suplimentar, în timpul exercițiului, mușchii membrelor ajută inima în circulația sângelui. Prin contracție, acești mușchi presează vasele sanguine, iar prin relaxare îndepărtează această presiune. Adăugați la toate acestea și faptul că mușchiul cardiac devine mai puternic, inima pompând mai mult sânge la fiecare bătaie. Adoptați un program zilnic de exerciții fizice, în funcție de toleranța individuală. Începeți de la puțin și creșteți treptat durata exercițiilor fizice. Plimbările în ritm vioi și alergatul ușor au efecte foarte bune.

⇨ **Respirația abdominală** conduce la scăderea tensiunii arteriale și a frecvenței cardiace. Practicați acest tip de respirație. Pentru detalii studiați capitolul „Aerul – binecuvântarea gratuită a cerului".

Recomandări speciale pentru situațiile acute (când tensiunea crește brusc, foarte mult):

⇨ Căutați să fiți **foarte calm, liniștit**. Nu vă agitați sau panicați, pentru că stresul emoțional crește tensiunea arterială. Îndreptați-vă gândurile spre Dumnezeu și rugați-L să vă ofere pacea Lui în această situație.

⇨ Faceți o **baie caldă la picioare** cu temperatura progresiv crescută. Se pune apa în vasul de picioare (lighean, găleată mai largă) la temperatura de 35°C. La interval de 1-2 minute, prin turnarea de apă fierbinte, se urcă treptat temperatura cu un grad, așa încât în timp de 5-6 minute se ajunge la 40-44°C. Ajuns la această temperatură se stă 15-30 de minute. Se poate face în paralel și o baie caldă a mâinilor respectând aceleași indicații.

⇨ **Masajul, fricționarea spatelui și a picioarelor** sunt foarte benefice pentru scăderea tensiunii arteriale.

Recomandări de tratament:

Programul de recuperare al unui hipertensiv și strategia terapeutică abordată trebuie să aibă în vedere următoarele elemente: eliminarea sării, renunțarea la fumat, oprirea consumului de alcool, începerea unui program regulat de exerciții fizice aerobice zilnice, adoptarea unei diete total vegetariene, care să asigure un aport de potasiu, magneziu și calciu, eliminarea grăsimilor saturate și a colesterolului, reducerea drastică a uleiurilor (se consumă doar ulei de măsline și ulei din semințe de in) și un control riguros al stresului. Bazându-ne pe o astfel de strategie, în cele mai multe cazuri, din prima săptămână de tratament se vor înregistra scăderi ale tensiunii arteriale. Consumați sucuri de urzică, păpădie, lucernă, orz verde, țelină, grape-fruit, lămâie ce au efecte deosebite în reglarea tensiunii arteriale. Iată câteva recomandări:

⇨ **Suc de urzică** – 1-2 pahare/zi. Pe lângă efectele de reglare a tensiunii arteriale, sucul de urzică are un efect protector asupra vaselor de sânge, împiedica sclerozarea și rigidizarea acestora.

⇨ **Sucul de țelină** are efecte benefice. La fel și consumul zilnic de piure de țelină. În țelină există o substanță chimică numită 3-n-butil ftalida. Efectul ei este de a relaxa mușchii netezi din pereții vaselor sanguine, ceea ce duce la lărgirea acestora.

⇨ Substanțele active conținute de **leurdă** au efecte vasodilatatoare, antitrombotice, anticolesterolemice și ajută la menținerea în limite normale a presiunii sanguine. Leurda este un adjuvantul ideal și pentru aritmia cardiacă sau tahicardie. Se poate consuma sub formă de suc în combinație cu urzica sau pătrunjelul. Se consumă 1-2 pahare pe zi.

✓ **Alimentele bogate în potasiu** au efect benefic în tratarea hipertensiunii arteriale și a aritmiilor cardiace. Surse bogate în potasiu sunt: dovleceii, cartofii, caisele uscate, bananele, prunele uscate, cerealele integrale, roșiile. Suplimente de potasiu sunt contraindicate în cazul insuficienței renale.

✓ Consumați **alimente bogate în magneziu** – element ce determină o scădere a tensiunii arteriale (legume verzi, germeni de grâu, soia, smochine, migdale, nuci, tărâțe de grâu, banane, caise, cereale integrale).

✓ **Perele și piersicile** sunt foarte bogate în **polifenoli** - substanțe organice ce conduc la reducerea riscului de apariție a bolilor cardio-vasculare. Cel mai bine este ca fructele să nu fie tratate cu pesticide. Mai ales persoanele cu predispoziție spre această categorie de afecțiuni sau la care bolile cardio-vasculare sunt deja instalate, ar trebui să consume în timpul toamnei mari cantități din aceste fructe, în special pere.

✓ **Usturoiul** conține niște substanțe numite sufide, care ajută la scăderea tensiunii arteriale și prevenirea formării de cheaguri. Și ceapa are efecte asemănătoare.

✓ Cât despre uleiuri, folosiți în cantități reduse **uleiul de semințe de in și uleiul de măsline** extravirgin. Acestea sunt

cele mai bune uleiuri. Acizii graşi de tip omega-3 pot scădea tensiunea arterială. Seminţele de in sunt una din sursele cele mai bogate de acizii omega-3. Două linguri de seminţe de in proaspăt măcinate luate la masă au un efect benefic asupra tensiunii arteriale. Uleiul de măsline conţine o substanţă numită oleuropeină care are efect vasodilatator, benefică în tratarea hipertensiunii, aritmiei cardiace şi scăderii colesterolului.

Fitoterapie:

✓ **Cura cu ceai de vâsc**. Ceaiul de vâsc se prepară numai sub formă de extract rece. Astfel, pentru obţinerea a două căni de ceai, seara, la două căni de apă rece (o cană = 250 ml) se pun două linguriţe cu vârf de vâsc (pentru ficâte o linguriţă), se amestecă şi se lasă acoperite până dimineaţa. Dimineaţa, în mod obligatoriu, se strecoară întreaga cantitate de ceai, se consumă o cană, iar restul se păstrează la rece. Ceaiul se pregăteşte pentru cel mult o zi. Cura durează 6 săptămâni. După o pauză de o lună, se poate relua. Vâscul reglează funcţiile cardiace şi circulatorii, ceaiul de vâsc fiind, în acelaşi timp, singurul leac administrat identic atât pentru hipotensivi cât şi pentru hipertensivi, în sensul că măreşte tensiunea la hipotensivi sau o micşorează la hipertensivi, până în limitele normale. Până în prezent, niciun medicament de sinteză nu a atins această performanţă! Pe lângă aceste efecte, vâscul purifică şi subţiază sângele, reglează circulaţia acestuia, având proprietăţi antisclerotice. Vâscul este şi un bun reglator hormonal, ajutând, printre altele, pancreasul să funcţioneze eficient, determinând glicemia să intre în limitele normale.

✓ Cura cu **tinctură de flori de Păducel** vreme de 3 luni, cu 2 săptămâni de pauză. Se ia câte o linguriţă diluată într-un sfert de pahar de apă, de 4 ori pe zi. Acest preparat este foarte bogat în flavonoide, substanţe care sunt un adevărat elixir pentru sistemul cardiovascular şi care, între altele, ajută la scăderea şi la stabilizarea tensiunii arteriale.

Hipertiroidie

Este bine să ştiţi...

⇨ **Glanda tiroidă** are o greutate de numai 10-20 mg, dar are o importanţă vitală pentru organism prin hormonii pe care îi secretă – **tiroxina şi triiodotironina**. Aportul de iod din dietă este esenţial pentru sinteza hormonilor tiroidieni. **Hormonul hipofizar tireotrop** (tireostimulina - TSH) stimulează sinteza şi secreţia de hormoni tiroidieni. Hipersecreţia de TSH poate duce la hipertiroidism, iar hiposecreţia duce la insuficienţa tiroidiană. Secreţia de TSH este reglată de hipotalamus şi de nivelul tiroxinei sanguine. Hipotalamusul secretă un hormon de eliberare a TSH (TRH). Este lesne de înţeles că stresul poate altera funcţionarea corectă a hipofizei şi implicit a tiroidei.

⇨ Hormonii tiroidieni exercită efecte metabolice în diferite ţesuturi ale organismului prin creşterea consumului de oxigen şi a producţiei de căldură, stimulând astfel rata metabolismului bazal. Hormonii tiroidieni îndeplinesc o mulţime de funcţii: cresc frecvenţa şi debitul cardiac, cresc motilitatea intestinelor, cresc amplitudinea şi frecvenţa mişcărilor respiratorii, reglează resorbţia şi formarea osoasă, cresc sinteza de colesterol, cresc viteza de contracţie şi relaxare a muşchilor, au efecte asupra metabolismului lipidic şi glucidic, asupra sistemului nervos simpatic etc. Aceste efecte sunt exacerbate în hipertiroidism şi diminuate în hipotiroidism.

⇨ **Activitatea psihică** este dependentă de tiroidă a cărei viteză de ideaţie şi reactivitate se corelează pozitiv cu funcţia tiroidiană. Rolul stimulator se extinde şi asupra sistemului nervos periferic şi vegetativ.

⇨ Organismul produce numai 50-100 milionimi de gram de **tiroxină** (hormon tiroidian) pe zi, având drept rezultat o concentraţie a hormonului tiroidian liber în sângele omului sănătos o parte la 10.000 milioane de părţi de plasmă sangvină. Totuşi, dacă această cantitate infimă de hormon tiroidian lipseşte sau dacă este în exces, organismul prezintă un metabolism defectuos sau alte probleme. Observaţi, prieteni, că această glandă mică - tiroida - are o importanţă vitală. Să-L lăudăm pe Dumnezeu – Creatorul pentru înţelepciunea pe care a folosit-o în crearea minunatului nostru organism şi să-L onorăm respectând legile de funcţionare ale acestui delicat şi uimitor organism.

⇨ Creşterea nivelelor serice ale hormonilor tiroidieni poartă numele de hipertiroidism şi determină **tirotoxicoza**. Hiperfuncţia tiroidiană este caracterizată prin creşterea metabolismului bazal cu + 100% şi tulburări funcţionale prin accentuarea efectelor fiziologice ale hormonilor. Hipertiroidismul este considerată o boală autoimună, având tablouri clinice asemănătoare cu alte boli autoimune. Principalele **simptome şi semne** în hipertiroidism (tirotoxicoză) sunt: nervozitate, transpiraţii abundente, intoleranţă la căldură, palpitaţii, astenie, scădere ponderală, tahicardie, respiraţie îngreunată, oboseală, simptome oculare, diaree, guşă. Datorită accelerării metabolismului, bolnavii hipertiroidieni ard caloriile şi folosesc nutrienţii mai repede decât este normal. De aceea, este nevoie de o dietă bogată în substanţe hrănitoare.

⇨ **Hipersecreţia glandei tiroide poate duce la** boli ale pielii: **furunculoză, eczeme, psoriazis etc.**

⇨ Dereglarea glandei tiroide se datorează şi consumului excesiv de proteine animale (carne, lapte, ouă), stresului, poluării, consumului de alcool, tutun, cafea în exces, precum şi factorilor ereditari.

⇨ Nicotina, alcoolul, cofeina (cafea, ceai verde şi negru, băuturi cola, ciocolată) cresc rata metabolică şi pot exacerba simptomele hipertiroidismului şi complica boala. Aceste produse au şi alte efecte negative asupra organismului şi este bine să le eliminaţi.

⇨ Evitați să consumați **lapte și produse lactate**. Tot mai multe studii medicale au confirmat implicația laptelui în multe boli autoimune. Laptele este o sursă de agenți cu potențial alergic și pe deasupra, produce multe mucozități, care încarcă sinusurile și glanda tiroidă.

⇨ Într-o mare măsură, **stresul cronic** intens poate fi un factor principal declanșator al hipertiroidismului. Evitați emoțiile negative (mânia, supărarea, îngrijorarea, frica, nemulțumirea, tristețea) și oboseala cronică. Stresul poate deregla funcționarea tiroidei, făcând-o să fabrice în exces hormoni sau diminuându-i funcția. Învățați să vă încredeți în Dumnezeu, dobândiți pacea sufletului prin credință, adoptați o dispoziție optimistă. Luați-vă perioade de odihnă, evitați epuizarea, faceți exercițiu fizic ușor în aer liber, evitați excesele, mâncați și culcați-vă la ore regulate, duceți o viață echilibrată. Altfel, viața vă va fi tot mai mult răvășită de boală și apăsare.

⇨ Termenul de **gușă** este folosit pentru a descrie mărirea glandei tiroide asociată cu boala. De obicei, umflătura este moale, dar există și situații când poate fi tare și noduroasă (gușă polinodulară). Guşa poate fi întâlnită și în cazul glandei hipoactive (hipotiroidie) și în cazul glandei hiperactive (hipertiroidie). Guşa poate fi legată și de deficitul de iod din dietă. În acest caz, folosiți alimente sănătoase bogate în iod și evitați varza crudă, guliile, muștarul și alunele (e vorba mai ales de excesul în consum).

Recomandări de tratament:

Dietă:

Se începe tratamentul cu o **cură de sucuri de fructe și zarzavaturi**, timp de 5-7 zile. Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore și jumătate. Într-o zi se vor administra 1,5 – 2 litri de sucuri. Se recomandă următoarele sucuri:

- **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Urzica este o plantă care reglează activitatea tiroidei, are efecte depurative, curățind sângele și revitalizând organismul. Puteți face o cură îndelungată cu sucul acestei plante.
- **Țelină** – ½ pahar/zi. Se pot folosi și frunzele. Poate fi luată în combinație cu puțin suc de morcov, pentru corectarea gustului. Țelina are puternice efecte reglatoare ale activității glandelor endocrine.
- **Păpădie** – ½ pahar/zi. Se poate lua în amestec cu suc de pătrunjel sau urzică. Păpădia reglează activitatea glandulară și stimulează metabolismul.
- Mai pot fi preparate sucuri din: morcov, mere, struguri, orz verde etc.

Obs.: Se vor folosi articolele de care dispuneți în sezonul respectiv. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi.

1 pahar = 250 ml

- În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila și/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.
- În fiecare dimineață, vreme de 7 zile, se va face **o clismă** cu 1,5 litri de infuzie călduță de mușețel. Clismele ajută la dezintoxicarea organismului și întărirea imunității.
- **Cura internă cu argilă (lut)** - o linguriță de argilă uscată la soare și mărunțită, apoi macerată la un pahar de apă câteva ore. Se amestecă și se bea conținutul. Se bea un pahar pe zi.
- În continuare se face o **cură de sucuri și crudități, timp de 2 luni**. Se introduc în alimentație salatele de crudități (de fructe și zarzavaturi), instituindu-se un program de 2-3 mese pe zi, regulate, fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc înainte de fiecare masă, cu 30 de minute. Se recomandă suc de urzică, țelină, păpădie, mere etc. În această perioadă se pot consuma fulgi și germeni de cereale, nuci și migdale, semințe de dovleac, floarea-soarelui, susan, migdale, polen etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeași masă.

Alte recomandări dietetice:

- **Nucile** au un efect reglator asupra activitatii tiroidei. Consumați zilnic miezul de la 4-5 nuci.
- **Porumbul** are un efect de temperare a glandei tiroide în ce privește producerea de hormoni. Consumați deseori mămăligă, fulgi de porumb (evitați pe cei îndulciți și bogați în aditivi) și ulei de porumb.
- Dacă aveți un deficit de iod, folosiți alimente bogate în acest element: **varecul** (algele sunt cel mai bogate), **tarhonul** (conține cantități însemnate de iod), **ceapa, usturoiul și cerealele integrale** (în cazul în care solul este bogat în iod). Varecul, o uimitore algă marină, conține mai multe vitamine și minerale decât majoritatea alimentelor. Datorită conținutului bogat de iod, varecul are un efect normalizant asupra glandei tiroide. Se poate lua un supliment sub formă de capsule.
- **Pulbere de semințe de Schinduf** – se consumă 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi. Semințele de Schinduf au un efect anabolizant puternic (ajută la creșterea forței și masei musculare), stimulează procesele de regenerare din organism, sunt un puternic stimulent neuromuscular, măresc capacitatea de efort, reglează asimilația nutrienților, au efecte favorabile asupra glandei tiroide și pot fi folosite în subponderalitate, deficiențe de asimilație, diferite forme de anemie, atrofie musculară, convalescență, anorexie.

Fitoterapie:

- **Infuzia combinată de Roiniță**: 4 linguriţe cu vârf de pulbere de Roiniță se lasă la înmuiat în ½ litru de apă, de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se păstrează, iar pulberea rămasă după strecurare se opărește cu ½ litru de apă fierbinte timp de 15 minute, după care se lasă la răcit; se combină cele două extracte. Acest preparat (aproximativ 1 litru de ceai) se bea în 3-4 reprize, în cure de două luni, cu două săptămâni de pauză. Mai multe studii au arătat că extractele din Roiniță inhibă puternic acțiunea în organism a hormonului tiroidian (TSH).

Acest remediu este valabil şi în cancerul de tiroidă, pentru că această plantă are şi efecte antitumorale dovedite.

✓ Combinaţie de **pulbere** din **Sânzienele galbene**, cunoscută şi sub denumirea de **Drăgaică** (*Galium verum*) şi **Turiţa mare** (*Agrimonia eupatoria*), în proporţii egale, 1 linguriţă, de 3 ori pe zi, în cură de 4 luni. Sânzienele galbene sunt recunoscute pentru acţiunea binefăcătoare asupra glandei tiroide. S-au obţinut rezultate bune atât în hiper cât şi în hipotiroidie şi în cazul nodulilor tiroidieni. Turiţa mare este o plantă cu proprietăţi antitumorale.

✓ Se face o combinaţie, în proporţii egale, din următoarele tincturi: **Ghimpe** (*Xanthium spinosum*), **Valeriană** (*Valleriana officinalis*), **Angelică** (*Angelica archangelica*) şi se administrează 1 linguriţă din tinctura finală în 100 ml apă sau ceai, de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Se face o cură de 3 săptămâni. Este indicat să se administreze periodic, în fiecare anotimp. Iarba de Ghimpe este un reglator natural al activităţii tiroidiene, iar Valeriana şi Angelica sunt plante cu acţiune puternică asupra glandei tiroide, ambele având efecte calmante asupra sistemului nervos şi combătând efectele stresului şi nervozităţii – cauze posibile ale dereglării glandulare, dar şi manifestări întâlnite în hipertiroidie.

✓ **Gargară** profundă şi prelungă, de multe ori pe zi, cu **infuzie concentrată de Sânziene galbene (Drăgaică).** Se folosesc 3 linguri de plantă la 250 ml apă clocotită. Se lasă câteva minute la infuzat, apoi se poate face gargară cu infuzia călduţă. Se poate face o cantitate mai mare şi se păstrează în termos, ca pe timpul zilei să se efectueze 5-6 gargarisme. Plantele rămase după strecurare pot fi încorporate în cataplasma de argilă (procedeu descris mai jos). Foarte eficientă este şi **Nalba**, care se prepară prin macerare la rece (se lasă de seara până dimineaţa sau 5-6 ore ziua din planta proaspătă (se folosesc vârfurile florale). În cazul în care nu găsiţi planta proaspătă se foloseşte cea uscată. Din când în când, din acest macerat, pe lângă gargară, mai puteţi şi înghiţi câte puţin.

✓ **Extract glicerohidroalcoolic de Sânger** (*Cornus Sanguinea L.*) – 1 doză de 1,5 ml, odată pe zi, cu 15 minute înainte de masa de prânz. Are efecte pozitive ca adjuvant în hipertiroidismul cu fenomene de tireotoxicoză (complicaţii oculare şi cardiace).

Alte indicaţii:

✓ **Tinctură de propolis** în concentraţie de 30% - se ia câte o picătură pe kg/corp, repartizat în trei prize egale, cu 30 de minute înainte de mese. Propolisul are acţiune antinodulară, combate nodulii tumorali, adenoamele tiroidiene, reglează funcţiile tuturor glandelor, întăreşte sistemul imunitar.

✓ **Cataplasme de argilă** aplicate pe regiunea tiroidiană (se va „îmbrăca" tot gâtul). Pentru o eficienţă crescută, în loc să fie combinată cu apă, argila poate fi înmuiată cu infuzie concentrată (3 linguri de plantă la 1 cană de apă clocotită) de Sânziene galbene, se vor pune inclusiv plantele de la infuzie. Se va obţine o pastă de consistenţa smântânii. Se lasă să acţioneze vreme de 2-3 ore. Se face o aplicaţie pe zi.

Hipotensiune arterială (tensiune scăzută)

Este bine să ştiţi...

⇨ Hipotensiunea arterială este scăderea tensiunii arteriale sub valorile normale (sub 100 mm coloană de mercur – cea diastolică). Ea este însoţită de puls scăzut, extremităţi reci, vâjiituri în urechi, tulburări de vedere, dureri de cap, tendinţe de leşin (lipotimii), palpitaţii chiar la efort minim.

⇨ Unele persoane au un sistem cardiovascular normal şi totuşi au o tensiune arterială mai mică decât media. Vegetarienii au în general o tensiune arterială mai scăzută, lucru care în general, reprezintă un avantaj, deoarece hipertensiunea arterială este asociată cu o mulţime de boli grave şi poate conduce către un infarct sau un accident vascular cerebral. Termenul de hipotensiune arterială este, în general, rezervat la cazurile în care tensiunea arterială scade până la punctul de a antrena ameţeli şi leşinuri.

⇨ **Funcţionarea slabă a glandelor suprarenale** (la nivel medular) provoacă tensiune arterială scăzută, din cauza activităţii insuficiente a neurotransmiţătorilor şi iniţiază procese ca: tulburări nervoase, probleme respiratorii şi aritmie cardiacă.

⇨ Tensiunea scăzută este adesea urmarea unei **deshidratări cronice**. Consumaţi 6-8 pahare de apă zilnic.

⇨ **Slăbiciune generală, denutriţia, epuizare, sedentarismul, lipsa exerciţiului în aer liber, imobilizările la pat, anumite medicamente, boli endocrine sau nervoase, intoxicaţii, tristeţea şi depresia** - sunt câteva din cele mai întâlnite cauze ale hipotensiunii arteriale.

⇨ **Îmbrăcaţi bine extremităţile** pentru că în general hipotensivii au picioarele şi mâinile reci.

⇨ O tensiune arterială scăzută poate produce **senzaţia de oboseală**. Exerciţiul în aer liber este cel mai bun tratament pentru tensiunea scăzută, împreună cu un consum mare de apă.

⇨ Faceţi **băi de soare** zilnic, crescând încet timpul de expunere. Evitaţi arsurile solare. Expunerea la soare va avea tendinţa să echilibreze tensiunea arterială.

Recomandări de tratament:

o Se recomandă adoptarea unui program de viaţă echilibrat, cu suficient exerciţiu fizic în aer liber, dar şi perioade de odihnă, consum suficient de apă, dispoziţie psihică bună. Iată câteva recomandări dietetice folositoare în acest caz:
Pentru a dobândi un sânge bun şi a stimula puterea de pompare a inimii puteţi folosi sucul de orz verde, urzică, sfeclă

roşie, pătrunjel, strugure (mai ales cei negrii), varză.

Dietă:

- ✓ Consumul regulat de **fulgi de orz** măreşte tensiunea arterială, fără a apărea riscul hipertensiunii, tensiunii arteriale oscilante sau al palpitaţiilor. De asemenea, orzul este cunoscut pentru efectele sale de prevenire a ischemiei cardiace.
- ✓ Folosiţi puţină **boia de ardei iute cayenne** în mâncare pentru o vreme, pentru că aceasta va accelera circulaţia sângelui şi va încălzi extremităţile. Şi ghimbirul este folositor în astfel de situaţii.

✓ **Consum de moare** (zeama de la varza murată) poate fi de ajutor la bolnavii hipotensivi. Beţi 1-2 pahare pe zi.

✓ Evitaţi să consumaţi **usturoi** în cantităţi mari, pentru că vă poate reduce destul de mult tensiunea arterială.

Fitoterapie:

✓ **Cura cu ceai de vâsc**. Ceaiul de vâsc se prepară numai sub forma de extract rece. Astfel, pentru obţinerea a două căni de ceai, seara, la două căni de apă rece (o cană = 250 ml) se pun două linguriţe cu vârf de vâsc (pentru fiecare cană câte o linguriţă), se amestecă şi se lasă acoperite până dimineaţa. Dimineaţa, în mod obligatoriu, se strecoară întreaga cantitate de ceai, se consumă o cană, iar restul se păstrează la rece. Ceaiul se pregăteşte pentru cel mult o zi. Cura durează 6 săptămâni. După o pauză de o lună, se poate relua. Vâscul reglează funcţiile cardiace şi circulatorii, ceaiul de vâsc fiind, în acelaşi timp, singurul leac administrat identic atât pentru hipotensivi, cât şi pentru hipertensivi, în sensul că măreşte tensiunea la hipotensivi sau o micşorează la hipertensivi, până la limitele normale. Până în prezent, niciun medicament de sinteză nu a atins această performanţă! Pe lângă aceste efecte, vâscul purifică şi subţiază sângele, reglează circulaţia acestuia, având proprietăţi antisclerotice. Vâscul este şi un bun reglator hormonal, ajutând, printre altele, pancreasul să funcţioneze eficient, determinând glicemia să intre în limitele normale.

✓ **Infuzie din Lemn-dulce, Rozmarin, Armurariu** – se combină plantele în cantităţi egale, apoi din amestecul final se pun 2 linguriţe cu vârf la 500 ml de apă clocotită. Se lasă 10 minute, apoi se filtrează. Lemnul-dulce determină creşterea tensiunii arteriale şi activează funcţiunea glandelor suprarenale, Rozmarinul şi Armurariul stimulează puterea de pompare a inimii.

✓ **Decoct dintr-o lingură de seminţe de Orz** la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute şi apoi se strecoară. Se bea pe parsursul zilei.

Hipotiroidie

Este bine să ştiţi...

⇨ **Cauzele principale** ale hipotiroidismului sunt: carenţa iodului în apă, afecţiuni hipofizare sau hipotalamice, extirparea chirurgicală a tiroidei. Hipotiroidismul poate fi şi consecinţa unei reacţii autoimune a organismului care dezvoltă anticorpi împotriva glandei, ceea ce duce la scăderea secreţiei de hormoni. Dereglarea glandei tiroide se datorează şi consumului excesiv de proteine animale, stresului, poluării, consumului de alcool, tutun, cafea, precum şi factorilor ereditari.

⇨ Printre **simptomele şi manifestările hipotiroidiei** se numără: degradarea masei osoase, dezvoltarea improprie a oaselor, unghii casante şi cu striaţii, părul devine rar şi subţire, piele aspră, uscată, rece şi cianotică la extremităţi, răcirea membrelor inferioare şi superioare, voce răguşită, creştere ponderală, rezistenţă scăzută la infecţii, aritmie cardiacă, infarct miocardic, colecţii lichidiene în pleură şi pericard, stări depresive, memorie slabă, atenţie scăzută, timp de reacţie întârziat, atrofierea ţesutului conjunctiv, scolioză, artrită, dureri musculare, epuizare, metabolism leneş, constipaţie, obezitate, bufeuri, crampe, spasme, mixedem şi probleme de creştere încetinită. Datorită influenţei tiroidiene asupra activităţii altor glande cu secreţie internă pot apărea, în cazul femeilor, o serie de disfuncţii: amenoree, oligomenoree, metroragii, hipercolesterolemie.

⇨ Glanda tiroidă şi paratiroidă se inflamează des din cauza **mucozităţilor formate de produsele lactate**, creând hiper sau mai ales hipoactivitatea acestor ţesuturi. Evitaţi să consumaţi lapte şi produse lactate. Tot mai multe studii medicale au confirmat implicaţia laptelui în multe boli autoimune.

⇨ Picioarele veşnic reci pot fi rezultatul cantităţii insuficiente de tiroxină secretată de glanda tiroidă. Este recomandat să se poarte o îmbrăcăminte călduroasă a extremităţilor.

⇨ Cu ceva timp în urmă, guvernul a decis ca **sarea din comerţ să fie iodată**, pentru a fi combătute afecţiunile tiroidiene produse datorită deficienţei de iod. Însă multe studii de ultimă oră au arătat că prin consumul mare de iod se măreşte incidenţa unor afecţiuni tiroidiene autoimune, se favorizează supradezvoltarea şi chiar apariţia unor procese inflamatorii la nivelul glandei tiroide. Consumul de iod produce alergie şi măreşte intoleranţa la substanţele folosite în radiologie, care conţin acest element. În Tasmania, rata cancerului tiroidian a crescut de trei ori datorită iodării obligatorii a sării şi a altor alimente. Consumaţi sare de mare (o găsiţi în Plafar şi alte magazine cu produse naturale) în cantităţi foarte modeste. Pe cât posibil, nu sărăţi alimentele crude (salatele). În cazul unei carenţe de iod, puteţi consuma alimente bogate în acest element.

⇨ În studiul Alemanda County realizat de doctorii Belloc şi Breslow, persoanele care au servit **micul dejun regulat** au avut multe beneficii, printre care: îmbunătăţirea nivelului hemoglobinei în sânge, reducerea zahărului din sânge şi îmbunătăţirea funcţiei tiroidiene.

⇨ Dr. P. Bernard, care a făcut studii asupra a 5.458 de femei, a observat că dereglările glandei tiroide erau aproape de şapte ori mai frecvente la **femeile care fumau** decât la nefumătoare.

⇨ **Stresul** este şi el implicat în afectarea funcţiunii glandei tiroide, inhibând producerea de hormoni tiroidieni, iar alte ori determinând hipersecreţie. Oricum, trebuie subliniat faptul că stresul tulbură tot sistemul endocrin şi astfel produce efecte teribile asupra întregului organism. Din alt punct de vedere, dacă tiroida devine hipoactivă, scade capacitatea de utilizare a calciului de către organism. Acest fapt poate atrage după sine apariţia unor stări depresive diverse, de la formele cele mai uşoare până la formele cronice. Observaţi, intraţi într-un cerc vicios, periculos. Renunţaţi la emoţiile, gândurile şi sentimentele negative (mânie, frică, îngrijorare, nemulţumire, tristeţe, negativism, invidie, egocentrism) pentru că vă fac nefericiţi şi vă ruinează viaţa. În locul acestora cultivaţi iubirea, pacea, bucuria, optimismul, spiritul de mulţumire. Veţi putea face acest lucru doar cu ajutorul lui Dumnezeu, care are soluţii pentru toate problemele cu care vă confruntaţi. Învăţaţi să vă încredeţi în Dumnezeu şi vă veţi bucura de pace şi sănătate.

⇨ Termenul de **guşă** este folosit pentru a descrie mărirea glandei tiroide asociată cu boala. De obicei, umflătura este moale, dar există şi situaţii când poate fi tare şi noduroasă (guşă polinodulară). Guşa poate fi întâlnită şi în cazul glandei hipoactive (hipotiroidie), dar şi în cazul glandei hiperactive (hipertiroidie). Guşa poate fi legată şi de deficitul de iod din dietă. În acest caz, folosiţi alimente sănătoase, bogate în iod.

⇨ **Eritrozina (E127),** colorant roşu se foloseşte la fructele conservate, dulciuri, produse de panificaţie, snacks; s-a demonstrat că sporeşte riscul de cancer tiroidian. **Tartrazina (E102),** colorant galben, se ştie că provoacă tumori ale tiroidei, tulburări în cromozomi etc.; se foloseşte la băuturile colorate, la dulciuri, gemuri, produse din cereale, snacks, peşte conservat, supe instant; este interzis în Norvegia şi Austria. Evitaţi, pe cât posibil, produsele bogate în aditivi. Consumaţi cât mai multe produse naturale.

⇨ Atunci când administraţi o substanţă pe care o furnizează în mod natural organismul, forţaţi acel ţesut să nu o mai producă. De exemplu, s-a demonstrat că administrarea de sintroid (o formă sintetică de tiroxină) încetineşte şi mai mult funcţionarea tiroidei. Acest lucru este valabil pentru toţi hormonii. Nu trebuie să administraţi un hormon pe care corpul dumneavoastră trebuie să-l producă. Acest lucru va împiedica organismul să funcţioneze normal, pentru că el nu consideră necesar să producă nişte catalizatori care există deja. Glanda respectivă îşi poate încetini şi mai mult funcţionarea.

⇨ Hipotiroidismul este uşor de depăşit prin **detoxifiere**. Nu vă gândiţi că este o soluţie potrivită distrugerea glandei sau extirparea ei, pentru că, în aceste cazuri problemele dumneavoastră vor deveni mult mai complicate decât au fost.

⇨ Adoptaţi un program zilnic de exerciţii fizice (inclusiv alergări uşoare sau plimbări în ritm vioi) realizate în mijlocul naturii. Vă rog să credeţi, vă veţi bucura de efecte extraordinare, printre care, creşterea vigorii generale, stimularea puternică a sistemului imunitar, reglare hormonală şi a metabolismului, îmbunătăţirea digestiei, combaterea stresului, îmbunătăţirea stării psihice.

Recomandări de tratament:

❒ Se începe tratamentul cu o **cură de sucuri de fructe şi zarzavaturi, timp de** 5-7 zile. Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore şi jumătate. Într-o zi se vor însuma 1,5 – 2 litri de sucuri. **Se recomandă următoarele sucuri:**

- **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Urzica este o plantă care reglează activitatea tiroidei; în plus, curăţă sângele de toxine, stimulează diureza, hrăneşte organismul.
- **Ovăz verde** – 1-2 pahare/zi. Este un puternic stimulent al tiroidei, al sistemului nervos central, un bun depurativ şi diuretic, un fortifiant general.
- **Orz verde** – 1 pahar/zi (se poate folosi şi pudra de orz verde). Este un tonic general extraordinar care va ajuta la dezintoxicarea organismului şi echilibrarea sistemului glandular.
- **Ţelină** – ½ pahar/zi. Se pot folosi şi frunze. Este un reglator endocrin, tonic hepatic, tonic al sistemului nervos, favorizează retragerea toxinelor din umorile organismului şi provoacă eliminarea lor.
- **Păpădie** – ½ pahar/zi. Se poate lua în amestec cu sucul de pătrunjel sau urzică. Păpădia reglează activitatea glandulară, stimulează metabolismul şi întăreşte funcţia hepatică.
- Mai puteţi folosi suc de morcov, măr, pătrunjel.

Obs.: Se vor folosi articolele de care dispuneţi în sezonul respectiv. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi.

1 pahar = 250 ml

✓ În timpul curei exclusive cu sucuri, intern, din prima zi a tratamentului se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila şi/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.

✓ În fiecare dimineaţă, vreme de 7 zile, se va face **o clismă** cu 1,5 litri de infuzie călduţă de muşeţel.

✓ **Cura internă cu argilă (lut)** - o linguriţă de argilă uscată la soare şi mărunţită, apoi macerată la un pahar de apă câteva ore. Se amestecă şi se bea conţinutul. Se bea un pahar pe zi.

✓ În continuare **cura de sucuri şi cruditâţi, timp de 2 luni (minim).** Se introduc în alimentaţie salatele de cruditâţi (fructe şi zarzavaturi), instituindu-se un program de 2-3 mese pe zi, regulate, fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc înainte de fiecare masă, cu 30 de minute. Se recomandă suc de urzică, ţelină, pătrunjel, orz sau ovăz verde etc. În această perioadă se pot consuma fulgi şi germeni de cereale, seminţe de dovleac, floarea-soarelui, susan, migdale, polen etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeaşi masă.

Alte recomandări dietetice:

- ✓ **Ovăzul** este un excelent stimulent al funcției tiroidiene. Fulgii de ovăz vor fi introduși pe termen lung în dieta persoanelor suferinde de această afecțiune. Îi puteți folosi la micul dejun în combinație cu diverse fructe, nuci și semințe, lucru ce vă va ajuta să combateți și constipația, complicație ce survine deseori ca urmare a hipotiroidiei. Suplimentar, se bea pe parcursul unei zile un „ceai" obținut din 5 linguri de boabe fierte vreme de jumătate de oră într-un litru de apă. Acest preparat are efecte stimulente foarte puternice, fiind recomandat și în stările de astenie, surmenaj și somnolență și pentru tratarea pietrelor la rinichi.
- ✓ Studiile de specialitate au arătat că la cei care consumă regulat **porumb**, anumite probleme generate de hipotiroidie, cum ar fi îngrășarea, somnolența, lipsa de tonus fizic și mental sunt reduse considerabil. Este recomandat să se consume produsul „Digesta" din care se pot prepara diverse maioneze, mămăligă, cât și uleiul de porumb (1-2 linguri pe zi).
- ✓ Hormonii tiroidieni sunt compuși din **iod și tyrosină**. Alimente care conțin tyrosină sunt – în ordine descrescătoare a concentrației – roșcovele (Ceratonia siliqua), fasolea încolțită, boabele de soia, ovăzul, alunele, spanacul, cresonul. Frunzele de nuc conțin și ele tyrosină și pot fi folosite sub formă de infuzie. Alimente bogate în **iod** sunt: varecul (algele sunt cel mai bogate), tarhonul (conține cantități însemnate de iod), ceapa, usturoiul și cereale integrale (în cazul în care solul este bogat în iod). **Varecul**, o uimitore algă marină, conține mai multe vitamine și minerale decât majoritatea alimentelor. Datorită conținutului bogat de iod, varecul are un efect normalizant asupra glandei tiroide. Se poate lua un supliment sub formă de capsule.
- ✓ Nu consumați cantități mari de **varză, gulii și alune** pentru că pot determina apariția unui deficit de iod, creând disfuncții în producerea hormonilor tiroidieni la persoanele cu deficit de iod. De asemenea, nu se vor consuma **semințele de in** care conțin o fitochimicală numită cyanogen, pe care corpul dumneavoastră o transformă într-o altă substanță numită thyocyanate (SCN). Dacă aveți cantități mari de SCN în sânge pentru perioade lungi de timp, aceasta poate împiedica glanda tiroidă de a produce iodină mărind riscul apariției gușii. Dar acest lucru, doar în cazul unor cantități mari de 3-4 linguri de semințe de in pe zi.
- ✓ **Spirulina** ajută la normalizează metabolismului și stimulează producția de hormoni tiroidieni (*Ing. Ștefan Manea - Cătina și uleiul de cătină*). Se administrează 8 capsule de 500 mg pe zi, luate în două prize, în cură de 30 de zile. Se pot face 3-4 cure pe an.
- ✓ **Polen** - se iau 2 x 1 linguriță/zi, înainte masă, în cură de 30 de zile. Se pot face 2-3 cure pe an, cu pauze între ele. Polenul este o bună sursă de iod. De fapt, polenul conține o triadă de elemente valoroase ce controlează buna funcționare a tiroidei: iod-tirozină-metionină. (*dr. bioch. Cristina Mateescu – Apiterapia*).

Fitoterapie:

- ✓ **Pulbere** din următoarele plante: **Salvie, Fenicul, Măghiran, Busuioc, Rozmarin** - în părți egale. Se macină foarte fin plantele prin râșnița de cafea, se ia câte o linguriță de amestec de patru ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese. Pulberea astfel obținută se ține 15 minute sub limbă, după care se înghite cu apă plată. Toate aceste plante stimulează metabolismul (care este încetinit în cazul unei hipofuncții a tiroidei), stimulează digestia, îmbunătățește funcționarea sistemului nervos și endocrin.
- ✓ **Gargară** profundă și prelungă, de multe ori pe zi, cu **infuzie concentrată de Sânziene galbene (Drăgaică).** Drăgaica este un bun reglator al funcției tiroidei. Se folosesc 3 linguri de plantă la 250 ml de apă clocotită. Se lasă câteva minute la infuzat, apoi se poate face gargară cu infuzia călduță. Se poate face o cantitate mai mare și păstra în termos, ca pe timpul zilei să se efectueze 5-6 gargarisme. Din când în când, din această infuzie, pe lângă gargară, mai puteți și înghiți câte puțin. Plantele rămase după strecurare pot fi încorporate în cataplasma de argilă (procedeu descris mai jos). Foarte eficientă este și **Nalba**, care se prepară prin macerare la rece (se lasă de seara până dimineața sau 5-6 ore ziua) din planta proaspătă (se folosesc vârfurile florale). În cazul în care nu găsiți planta proaspătă se folosește cea uscată.
- ✓ **Tinctură de coji verzi de Nucă**, din care se ia câte 1 linguriță, de 4 ori pe zi. Foarte bogate în iod și în alte substanțe active care favorizează activitatea tiroidei, cojile verzi de nucă sunt stimulatorul tiroidian natural ideal. Se face o cură de 30 de zile, apoi, după o pauză, se poate relua.
- ✓ **Tinctură de propolis**, câte 40 picături pe o bucățică de pâine, de 3 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese. Propolisul are acțiune antinodulară, combate nodulii tumorali și adenoamele tiroidiene, reglează funcțiile tuturor glandelor, întărește sistemul imunitar. Propolisul poate oferi rezultate pozitive în tratamentul tiroiditei auto-imune și conduce la un important număr de vindecări la subiecții suferinzi de gușă. (*Dr. bioch. Cristina Mateescu – Apiterapia*).
- ✓ **Tinctură de Gențiană**, câte o linguriță de patru ori pe zi, în cure de trei luni, cu 15-30 de zile de pauză. Are puternice efecte de stimulare a metabolismului, crește capacitatea de absorbție a nutrienților și favorizează secreția normală de hormoni tiroidieni.

Observație: *Se va folosi întâi cura cu tinctură de coji verzi de nucă, concomitent cu tinctura de propolis. După încheierea acestor cure, se va folosi tinctura de Gențiană. Urmăriți cu atenție cum răspunde organismul dumneavoastră la fiecare și alegeți remediul care vi se potrivește mai bine pe viitor.*

- ✓ **Cura cu boabe de ienupăr**. Durata curei este de 23 de zile. Boabele zdrobite se amestecă și se înghit. În prima zi se iau 4 boabe, a doua zi - 5, iar apoi zilnic se crește doza cu câte o boabă, până în a 12-a zi, când se iau 15 boabe, iar

Alte indicații:

din a 13-a zi se scade cu câte o boabă zilnic, până se ajunge la 4 boabe în a 23-a zi. Folosirea Ienupărului este contraindicată în afecțiunile renale acute și în bolile de rinichi severe.

✓ **Cataplasme de argilă** aplicate pe regiunea tiroidiană (se va „îmbrăca" tot gâtul). Pentru o eficiență crescută, în loc să fie combinată cu apă, argila poate fi înmuiată cu infuzie concentrată (3 linguri de plantă la 1 cană de apă clocotită) de Sânziene galbene (drăgaică) sau/și frunze de Nuc. În compoziția formată se vor pune și plantele de la infuzie. Se va obține o pastă de consistența smântânii ce se va aplica pe o bucată de pânză densă de bumbac, iar apoi pe regiunea gâtului (argila va fi în contact direct cu pielea). Grosimea stratului de argilă va fi de 1,5-2 cm. Se lasă să acționeze vreme de 2-3 ore. Se face o aplicație pe zi, în cură de 3 săptămâni.

Infecția cu HIV, SIDA

Este bine să știți...

⇨ În lume există peste 35 milioane de persoane infectate cu HIV, peste 14 milioane de cazuri de SIDA și peste 8 milioane de decese datorită SIDA. Statisticile arată că la fiecare 6 secunde are loc o nouă infectare cu HIV, deci apar 16 mii de infecții noi pe zi și aprox. 6 milioane pe an. Până la sfarsitul anului 2000, aprox. 50 milioane de persoane erau infectate cu HIV.

⇨ **S-Sindromul**, **I-Imuno**, **D-Deficiență**, **A-Achiziționată** - Afecțiunea dezarmează sistemul imunitar, lăsând organismul fără apărare în fața unei serii de infecții și cancere (sistemul imunitar este un sistem cu care organismul nostru este înzestrat, oferind capacitatea de a rezista în fața unor agenți straini sau de a-i elimina: microbi, virusuri sau alte particule producătoare de boală). SIDA este definită ca un sindrom, deci este o conditie asociată unei serii de semne și simptome. Acestea au drept gazdă în primul rând tubul digestiv și sistemul nervos, dar acompaniază și alte infecții și cancere. Faptul că afecțiunea este achiziționată arată că indivizii care anterior au beneficiat de un sistem imunitar sănătos, ajung să aibă un sistem imunitar deficient, ca rezultat al acțiunii unui agent producător de boală. Și acesta nu este altul decât HIV - virusul imunodeficienței umane. Nu se poate ca o persoană să se îmbolnăvească de SIDA, dacă nu a fost mai înainte infectată cu HIV.

⇨ Nu toți indivizii care au fost infectați cu HIV vor dezvolta boala cu afectarea caracteristică a sistemului imunitar și cu simptomele care o insoțesc. Chiar și după 10 ani, numai jumătate din indivizii care au fost infectați cu HIV au dezvoltat boala. Distincția este critică: SIDA, ca boală, cu deprimarea caracteristică a sistemului nervos este foarte diferită de simpla infecție cu HIV.

⇨ După cum se știe, **mediile de transmitere a virusului** sunt fluidele infecțioase: sângele, sperma, secrețiile vaginale, laptele matern, lacrimile, transpirația, urina, materiile fecale. Transmiterea HIV are loc în primul rând prin contact heterosexual, apoi homosexual (între bărbați). O altă modalitate de transmitere a HIV este prin inocularea de sânge, prin transfuzii de sânge și produse de sânge, precum și prin folosirea aceluiași ac la persoane diferite, metodă folosită în special de cei care își administrează droguri intravenos.

⇨ **Metoda cea mai sigură de prevenire** a infecției cu HIV, pentru cei necăsătoriți, este abstinența de la relații sexuale. Aceeași siguranță o oferă o relație sexuală monogamă cu un partener neinfectat. Căsătoria monogamă este singura soluție pentru prevenirea infecției HIV. Fiind în conformitate cu principiile Bibliei, un angajament pe viață ne asigură fericirea dincolo de cadrul nesigur al relațiilor sexuale extramaritale. „Cupa" dragostei ne este goală. Nu știm că suntem iubiți enorm de Dumnezeu și valoroși în ochii Lui. Goana dupa sex este expresia lipsei de valoare personală. Atitudinea față de HIV și SIDA este una superficială, de nepăsare. „Cupa" goală nu poate fi umplută cu sex. Sexul produce un „vârf efemer", urmat de o inevitabilă „cădere".

O altă recomandare pentru prevenirea infectării HIV este evitarea folosirii drogurilor injectabile. Din păcate, complianța față de aceste măsuri este foarte slabă.

⇨ Multe boli infecțioase – chiar dacă sunt umane sau animale – au perioade scurte de incubație care variază de la câteva zile la câteva săptămâni. Aceste boli includ pojarul, răcelile obișnuite și multe infecții intestinale. Oricum, sunt multe boli umane, cu o **perioadă lungă de incubație**: un exemplu este SIDA. Cam zece ani sau mai mulți pot trece între timpul infestării cu HIV și dezvoltarea bolii în sine - SIDA. Bolile cu o perioadă lungă de incubație sunt în general îngrozitoare datorită faptului că o persoană sau un animal poate avea boala și să transmită agentul infecțios fără ca să fie vreo evidență a simptomelor bolii. Acesta a fost unul din aspectele cele mai îngrijorătoare ale SIDEI. Mii de indivizi infestați cu HIV și care aparent arătau sănătoși au transmis altora boala înainte ca vreun semn sau simptom al bolii să apară.

⇨ În 1991 Wall Street Journal a captat atenția cititorilor săi cu un articol despre sănătate intitulat, **„Un neam de SIDA infectează Bovinele"**. Ziarul a continuat să discrediteze oricare risc potențial provenit de la „SIDA Bovinelor." Relatarea lor era corectă: până acum cercetările medicinii nu au stârnit vreo preocupare serioasă față de această boală. Oricum, există aspecte îngrijorătoare față de acest virus. Unele dovezi despre modificarea imunității s-au observat la vacile infestate. Transmiterea hibrizilor de virus la oi, iepuri și capre a fost de asemenea demonstrată. De când BIV poate afecta funcționarea sistemului imunitar al bovinelor și poate traversa barierele speciilor, pare a fi prudent să se ia măsuri spre a evita acest virus până în momentul în care noi suntem siguri că nu există niciun risc uman. Elveția a

eliminat bovinele suspecte a avea virusul BIV. Ei interzic importul animalelor bovine sau a cărnii de vită infestate cu BIV.

⇨ **Stresul cronic şi stresul repetat** duc la reducerea volumului glandei timusului (unul dintre elementele cheie pentru imunitatea organismului) şi suprimarea generală a reactivităţii sistemului imunitar. Se ştie că hormonul produs de glandele suprarenale - cortizolul - are un efect direct asupra reducerii timusului şi în inhibarea producţiei şi activităţii celulelor albe. Cortizolul inhibă capacitatea celulelor albe de a secreta anumiţi mesageri (interleuchinele şi interferonii), astfel că, diversele forme de celule imunitare nu mai pot comunica între ele pentru a lupta eficient împotriva unei infecţii. În cele din urmă şi cu totul remarcabil, e faptul că tot cortizolul poate el însuşi acţiona ca un semnal pentru o multitudine de celule ale sistemului imunitar pentru a le inhiba şi opri activitatea (ceea ce înseamnă că celulele respective sunt condamnate la moarte). Acest lucru înseamnă că mânia, irascibilitatea, îngrijorarea, frica, tensiunea psihică, deprimarea, tristeţea, nemulţumirea şi alte stări şi emoţii negative ne distrug sitemul imunitar făcându-ne candidaţi pentru o mulţime de boli grave. Soluţia este să învăţăm să ne încredem cu toată inima în Dumnezeu, bunul nostru Tată ceresc, care are soluţii pentru toate problemele cu care ne confruntăm. Cultivaţi pacea, bucuria, un spirit de mulţumire – pentru că toate acestea activează şi fortifică sistemul imunitar.

⇨ Există numeroase declaraţii ale oamenilor de ştiinţă care acuză diferite **vaccinări ca fiind vinovate de apariţia maladiei SIDA**. Încă din 1987, fapt relatat în ziarul „*Le Monde*" (23 mai 1987), profesorul Montagmier, stabilind o legătură sigură între vaccinuri şi SIDA, declara: „S-ar putea să trebuiască să organizăm rapid depistarea copiilor seropozitivi înainte de a-i vaccina". În revista „*The New England Jurnal of Medicine*", vol. 316, nr. II din 12 martie 1987, poate fi citit un articol scris de Robert R. Redfield şi Walter Reed, Army Institute of Research, Departament of Virus Diseases: „Acest caz demonstrează că prima vaccinare antivariolică a persoanelor purtătoare ale virusului SIDA riscă să declanşeze boala, şi că vaccinările multiple pot accelera dezvoltarea SIDA. În plus, acest caz ridică întrebări ingrijorătoare asupra siguranţei vaccinurilor clonate pe virusul vaccinia în ţările în curs de dezvoltare, în care SIDA se propagă din ce în ce mai mult." Tot „*The New England Jurnal of Medicine*" relatează cazul unui militar american vaccinat la încorporare împotriva mai multor boli, printre care şi variola. Persoana respectivă a dezvoltat o viroză generalizată urmată de SIDA, din cauza căreia a decedat rapid. Înainte de a fi încorporat, militarul fusese supus unui examen complet incluzând analize de sânge. Formula sanguină arăta un număr de 6.400 de leucocite (globule albe) cu 24% limfocite, celelalte rezultate fiind de asemenea normale. Robert R. Redfield, citat mai sus, scria: „Ne putem ingrijora în special de eventualitatea că vaccinările multiple, din care ar rezulta o activare a celulelor T şi o creştere a interleukinei 2, accelerează moartea celulelor T helper (ajutătoare) indusă de virusul HIV, şi astfel accelerează dezvoltarea SIDA la pacient". Orice biolog serios nu poate nega evidenţa: vaccinările la copii deteriorează celulele sistemului imunitar şi solicită mult prea serios şi brutal celulel T4 şi T8." (*Dr. Louis de Brouwer M D. – Mafia farmaceutică şi agro-alimentară; Vaccinaera: eroarea medicală a secolului XX*). Dr. Robert Morse în cartea „*Să trăim sănătos fără toxine*", scria despre această problematică: „Vaccinările au condus la apariţia imuno-supresoarelor şi mutaţiilor, provocând suferinţe inimaginabile, din cauza cărora mulţi au de pătimit şi în prezent. Oamenii şi modul în care se folosesc de descoperirile ştiinţifice au provocat durere şi suferinţe inutile, uneori chiar moartea, din cauza ignoranţei şi a dorinţei unora de a controla natura şi pe semenii lor. Boli ca sindromul războiului din Golf, SIDA, cancerul, mutaţiile produse în organism şi o mulţime de alte afecţiuni pot fi direct asociate cu vaccinările. Deoarece majoritatea vaccinurilor sunt structuri vii, obţinute din ţesuturi umane sau animale, cum ar fi extracte din ţesut de rinichi de maimuţă, embrioni umani şi bovini, inimă de pui şi placentă umană, contaminarea cu aceşti viruşi/aceste vaccinuri, ca şi mutaţiile acestora, constuituie o realitate. Dacă natura ştie să îşi menţină permanent starea de echilibru şi armonie, umanitatea omului a dus la apariţia unor mutaţii grave şi mari dezechilibre ecologice, provocând o cohortă de efecte devastatoare, care curând vor deveni cutremurătoare".

⇨ **Exerciţiul fizic vioi** susţinut stimulează celulele albe ale sângelui pentru eliberarea unor compuşi numiţi *interleucine*. Aceste substanţe chimice din celulele albe ale sângelui, servesc drept modulatoare ale întregului sistem imunitar. Noi putem face orice exerciţiu riguros pentru a realiza acest efect, fie că acesta este grădinăritul, mersul pe jos şi multe alte activităţi. Exerciţiul fizic dublează nivelul de *interferon* din plasmă, stimulează alte substanţe imunitare cum sunt *celulele Natural Killer*, dezvoltă *limfocitele* sanguine. Deci zilnic, faceţi exerciţiu fizic în aer liber.

⇨ Beţi **apă** din belşug (cel puţin opt pahare/zi, iar în zile foarte călduroase de vară şi mai mult) pentru a ajuta sistemul dumneavoastră imunitar să funcţioneze bine. Anumite proceduri de **hidroterapie** stimulează producerea şi acţiunea celulelor albe. Amintim: duşurile alternante, baia caldă a picioarelor, duşuri scurte reci etc.

⇨ **Expunerea moderată la razele de soare** face să crească atât numărul de globule albe, cât şi capacitatea acestora de a lupta împotriva infecţiilor. De asemenea, razele solare determină creşterea cantităţii de gamaglobulină - o proteină ce ajută organismul să lupte împotriva infecţiilor. Lumina soarelui distruge bacteriile patogene şi microbii şi chiar unii viruşi. Faceţi băi de soare, evitând expunerea în timpul soarelui puternic, cât şi orice arsură.

Recomandări de tratament:

Obs.:

- Pe lângă aplicarea tratamentului general de fond care vizează dezintoxicarea, revitalizarea organismului, apoi întărirea sistemului imunitar, este necesară şi abordarea complicaţiilor specifice: infecţie cu candida, boli pulmonare, infecţii reno-urinare, leziuni hepatice, cancere etc. Detalii privind abordarea terapeutică a complicaţiilor veţi găsi în secţiunea a treia.

➢ Pentru a obține mai multe detalii referitoare la modul de funcționarea și cum poate fi stimulată acțiunea sistemului imunitar, vă rog să studiați capitolul **„Planul de fortificare a sistemului imunitar"** din secțiunea a doua a cărții.

❒ Cunosc o fetiță care a fost bolnavă de SIDA și care acuza o mulțime de complicații, printre care și o degenerare puternică hepatică, care a urmat un tratament prelungit (3 ani) bazat pe o dietă vegetariană netratată termic (crudivoră), plus folosirea plantelor, proceduri de hidoterapie și alte remedii naturale. În urma acestui tratament, fetița s-a revigorat, sistemul imunitar i s-a fortificat, s-a dezvoltat normal, a crescut frumos, iar analizele medicale i-au ieșit excelente. Au trecut mai bine de șapte ani de când a făcut tratamentul și din câte știu și actualmente este plină de energie și vitalitate.

Rezultate bune am văzut și pe alți bolnavi, care au urmat fidel programul teraputic pe o perioadă îndelungată. Din păcate, mulți bolnavi aleg calea compromisului, renunțând la dieta vegetariană crudivoră, fiind tentați de propriile gusturi pervertite, dar și din cauza presiunilor venite din partea rudelor, prietenilor, chiar a unor cadre medicale care nu înțeleg importanța majoră a alimentației bazată de vegetale crude.

Dietă:

Alimentația este unul dintre cei mai puternici factori prin care sistemul imunitar poate fi fortificat și stimulat. Un sistem imunitar slăbit are un volum diminuat de **enzime** (se găsesc doar în hrana vegetală nepreparată termic). Experiențele făcute au dovedit că o hrană bogată în enzime crește numărul de macrofage cu 700% și de celule ucigașe cu 1.300% într-un timp scurt. Macrofagele și celulele ucigașe (Natural Killer) sunt doi dintre luptătorii principali ai sistemului imunitar. Enzimele pot preveni și, de asemenea, distruge celulele canceroase. Se recomandă adoptarea unei diete crudivore pe termen lung (2-3 ani), suplimentată cu sucuri de fructe, legume și verdețuri. Câteva sucuri pe care le puteți folosi:

- Sucul de **Orz verde** are un efect puternic în vitalizarea generală a organismului, cât și în fortificarea sistemului imunitar. Orzul verde este până în prezent cea mai bogată sursă de superoxid dismutaza (SOD) cunoscută. SOD este una dintre cele mai puternice enzime, ce se comportă ca un adevărat „măturător" de radicali liberi, stopând astfel îmbătrânirea și prelungind viața celulelor. Se pot consuma 1-2 pahare/zi.
- Sucul de **Struguri** (mai ales cei roșii și negrii) a dovedit puternice activități antivirale, este o sursă bună de seleniu. element ce ajută la fortificarea sistemul imunitar. Pe deasupra, strugurele conține quercitină și acid elagic – compuși puternici în suprimarea celulelor canceroase. Se pot consuma 1-2 pahare/zi.
- Suc de **Morcov** și **Sfeclă roșie** (2 părți suc de morcov și 1 parte suc de sfeclă) – 1-2 pahare/zi. Morcovul sporește numărul de globule roșii și hemoglobină și este bogat în beta-caroten, substanță care mărește numărul de limfocite T și celule „ajutătoare" din sistemul imunitar, iar sfecla roșie are proprietăți antitumorale și citostatice.
- Suc de **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Extrem de bogat în clorofilă, sucul de urzică este un excelent purificator pentru sânge. Acest preparat anihilează radicalii liberi, remineralizează și vitaminizează organismul, are puternice efecte depurative, stimulează procesele de hematopoieză și are efecte antiinflamatoare, antitumorale, antileucemice.
- Sucul de la 1-2 **Lămâi**/zi. Lămâia este un activator al globulelor albe, un tonic al sistemului nervos, un bun curățitor al sângelui, are o acțiune hematopoietică (sinteza elementelor figurate ale sângelui). Lămâia este bogată în vitamina C (agent antioxidant și stimulent al imunității) și alte substanțe anticanceroase (lactone, cumarine).
- Nectar de **Măceșe** – 1-2 pahare/zi. Măceașa nu are rival în ce privește conținutul în vitamina C și este bogată în beta-caroten, vitamina PP și alte fitoelemente. Se folosesc măceșe bine coapte, puțin moi, culese toamna foarte târziu sau chiar după ce dă frigul, iarna până aproape în lunile martie-aprilie. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depășească puțin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu, pentru a fi reținuți perișorii. Se adaugă miere după gust sau se bea simplu.

Alte recomandări dietetice:

✓ Cercetările au arătat că **beta-carotenul** mărește numărul de limfocite T sau celule „ajutătoare" din sistemul imunitar. Și în laborator, adăugarea de beta-caroten stimulează celulele imunitare neutrofile să respingă infecția micotică Candida albicans, cunoscută popular ca aftă, care atacă și bolnavii de SIDA și alții cu sistemul imunitar slăbit. Consumați alimente bogate în betacaroten (beți și sucuri): morcov, cătină, spanac, dovleac cu miezul portocaliu, pătrunjel, coacăze, măceșe, avocado.

✓ **Vitamina E** stimulează imunitatea prin proliferarea globulelor albe, care luptă împotriva infecțiilor. Un nivel scăzut al vitaminei E din sânge vă face de două ori mai vulnerabil la orice formă de cancer, a concluzionat un amplu studiu finlandez. Alimente bogate în vitamina E: ulei de măsline și din germenii cerealelor, semințe de in, de floarea-soarelui, migdale, lapte de soia etc.

✓ **Vitamina C** are o mare influență asupra soldaților celulari ai sistemului imunitar; ea acționează împotriva bacteriilor ca un antibiotic. Mai mult decât atât, vitamina C sprijină în mod spectaculos funcționarea sistemului imunitar, prin creșterea nivelurilor antioxidantului glutation din organism, esențial pentru buna funcționare a sistemului imunitar. Alimente bogate în vitamina C: măceșe, coacăze, cătină, lucernă, pătrunjel, ardei, căpșuni, varză, portocale, lămâie.

✓ Consumați multe **fructe de pădure** precum: **afinele, coacăzele negre și roșii, măceșele, coarnele,** etc. Aceste fructe conțin cantități impresionante de antioxidanți și alte mii de substanțe valoroase, depășind cu mult fructele obișnuite și alte legume.

✓ **Grâu încolțit** (și alte cereale și semințe germinate). Știm cu siguranță că germenii au o concentrație foarte mare de substanțe antioxidante cum ar fi vitaminele A, C, E și B. Germenii conțin, de asemenea, toate mineralele, inclusiv

seleniul şi zincul, atât de necesare sistemului imunitar, plus bioflavonoide, enzime antioxidante, în special superoxid-dismutaza (SOD). Semințele germinate pot fi folosite cu succes în profilaxia şi terapia cancerului. Consumați zilnic 2-3 linguri de grâu germinat sau alte semințe încolțite.

- ✓ **Usturoiul** este unul dintre cele mai puternic antibiotice naturale cunoscute. Consumați-l cât de des posibil.
- ✓ Fructul de **Cătina albă** (*Hippophäe rhamnoides*) conține o întreagă „farmacie" de substanțe valoroase. Ea este un puternic imunostimulator. **Uleiul din Cătină** are proprietăți deosebit de puternice (se administrează 40 de picături de 2 ori pe zi, în cură de 3-4 luni; după o pauză de 1 lună se repetă cura). Acest ulei conține de 10 ori mai mult betacaroten decât morcovul. Betacarotenul acționează sinergic cu interferonul, mărind eficacitatea acțiunii acestui compus imunitar şi acționează în biosinteza imunoglobulinelor. Protejează, de asemenea, timusul. *Licopenul*, substanța foarte valoroasă prezentă în fructe, are efecte pozitive în prevenirea şi tratamentul cancerului.
- ✓ **Pulbere din fructe de cătină şi măceşe** - Foarte bogate în vitamina C şi betacaroten şi multe alte fitoelemente valoroase, fructele din cătină şi măceşe reprezintă un tonifiant general şi un supliment valoros ce poate fi folosit în toate bolile. Se pot adăuga şi fructe de **Afine**. Fructele bine uscate pot fi transformate în pulbere utilizându-se râşnița de cafea. Este bine ca plantele şi fructele uscate să fie transformate în pulbere cu puțin timp înainte de folosire, pentru ca degenerarea oxidativă să fie cât mai mică, fără să facem cantități mari odată. Se amestecă bine toate ingredientele, apoi se pun într-un borcan închis ermetic şi se păstrează la rece şi la întuneric. Se consumă 2x2 linguri pe zi pentru adulți şi 2x2 linguriţe pe zi pentru copii. Se poate combina cu miere şi polen. Se recomandă să se prepare o cantitate care să fie consumată într-o săptămână.
- ✓ **Extractul din semințe de struguri** conține o foarte puternică substanță antioxidantă, un bioflavonoid mai puternic de 50 de ori decât vitamina E şi de 20 de ori mai concentrat decât vitamina C - proantocianidina (PCO). Această substanță este un adevărat „măturător" al radicalilor liberi – substanțe implicate în îmbătrânirea şi moartea celulară şi în foarte multe boli degenerative, inclusiv cancerul. Folosiți 4 picături, de 3 ori pe zi.
- ✓ **Pulbere de semințe de Schinduf** – se consumă 1 linguriță de pulbere de 4-5 ori pe zi. Semințele de Schinduf au un efect anabolizant puternic (ajută la creşterea forței şi masei musculare), stimulează procesele de regenerare din organism, sunt un puternic stimulent neuromuscular, măresc capacitatea de efort, reglează asimilația nutrienților şi pot fi folosite în subponderalitate, deficiențe de asimilație, diferite forme de anemie, atrofie musculară, convalescență, anorexie.
- ✓ Consumați **produsele stupului**:
  - Prin conținutul divers de flavonoizi, **propolisul** exercită o acțiune directă asupra macrofagelor, determină sinteza de interleucină şi interferon, precum şi asupra factorului de necroză tumorală. Se administrează de trei ori pe zi câte 30 picături de tinctură, timp de o lună, cu 10 zile pauză, după care se poate relua (3-4 cure anual). Se poate folosi şi mierea propolizată - 3 linguri pe zi (combinați 1 linguriță tinctură de propolis cu 2 linguri miere). La noi în țară, în urmă cu câțiva ani, s-a desfăşurat un tratament experimental care a dat rezultate excelente în combatrea virusului HIV, folosind produse apicole. Tratamentul a fost aplicat internaților dintr-un sanatoriu de copii cu SIDA din Constanța.
  - Prin conținutul său de antibiotice, antivirale şi imunostimulente naturale, **polenul** este un excelent mijloc de întărire al sistemului imunitar. Folosirea polenului este eficientă ca mijloc de prevenire a virozelor şi a infecțiilor bacteriene respiratorii. Se administrează în cure de câte o lună, timp în care se consumă 10-30 de grame zilnic.
  - Fiind un energizant puternic, **lăptişorul de matcă** este foarte indicat pentru perioada de convalescență, în sările de stres, suprasolicitare nervoasă. Stimulează sistemul imunitar, reglează metabolismul, prelungeşte viața. De asemenea, se poate folosi şi un alt produs al stupului, păstura. Le puteți folosi în conformitate cu prospectul produsului respectiv.

Obs.: Consumați cât de des preparatele tonice generale şi imunostimulente pe care le găsiți la capitolul „Rețete crudivore" (rețetele nr. 151-155) din secțiunea a doua a cărții.

Fitoterapie:

- ✓ **Echinacea** (Echinacea purpurea) – supranumită „planta imunității", stimulează activitatea macrofagelor, ceea ce menține funcționarea sistemului limfatic la un ritm normal. S-a mai remarcat că extractul total de Echinacea are acțiune antivirală şi stimulează înmulțirea limfocitelor T, cu 30% mai mult decât alte medicamente imunostimulatoare. Puteți folosi capsule, comprimate sau pulbere de plantă de Echinacea. În cazul unui adult, pentru o stimulare viguroasă a organismului se vor lua 10 capsule (de 500 mg) sau comprimate zilnic, vreme de 21 de zile. După o pauză de 14 zile, se mai face o cură. Se repetă vreme de 6 luni. Foarte eficace şi mai ieftin este folosirea pulberii obținută din planta bine uscată, trecută prin râşnița de cafea (1x4 linguriţe pe zi) sau tinctură de Echinacea.
- ✓ **Mărul-lupului** (Aristolchia clematis), plantă cunoscută şi sub denumirea de Curcubețică sau Remf – Infuzie din o jumătate linguriță (aproximativ 1-1,5 grame) de plantă uscată la o cană apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute, apoi se strecoară. Se bea câte o cană de ceai zilnic, timp de de 14 zile, împărțită în două reprize. Apoi timp de 14 zile se face o pauză. Se mai poate face o cură tot de 14 zile, urmată iarăşi de pauză. Planta Mărul-lupului are efecte antitumorale şi antibiotice, măreşte rezistența fagocitară a leucocitelor, stimulează fagocitoza naturală, măreşte capacitatea de rezistență a organismului față de acțiunea agenților patogeni (C. Pârvu – Universul plantelor). Atenție! Nu se supradozează şi nici nu se administrează în cantități mari, deorece are acțiune toxică mai ales asupra rinichilor şi tubului digestiv. Respectând această doză, nu există niciun risc de intoxicare a pacientului. Planta este

contraindicată în cazul de insuficiență renală sau boli renale severe.

✓ Se combină în proporții egale (de ex. câte o sticluță) următoarele tincturi: **tinctură de Arnică, tinctură de muguri de Plop și tinctură de fructe de Soc**. Veți obține o tinctură finală cu puternice proprietăți imunostimulente și antivirale din care se administrează pentru un adult 1 linguriță de 4 ori pe zi, luate în puțină apă sau ceai, iar pentru un copil o jumătate de linguriță de 4 ori pe zi. Cura durează 2 luni, după aceea se face o pauză de 2 săptămâni, apoi iarăși se repetă cura. Arnica concurează strâns cu Echinacea, având, pe lângă efectele imunostimulatoare, și o acțiune antibiotică puternică. Mugurii de plop conțin substanțe antibiotice și antivirale cu spectru larg de acțiune. Fructele de Soc sunt un puternic concurent al medicamentelor antivirale de ultimă generație, fiind eficiente în combaterea virusurilor gripale, al virusului herpetic și fiind un bun adjuvant în tratamentul infecției cu HIV.

✓ Se combină în cantități egale pulbere din **rădăcină de Gențiană** cu pulbere din **semințe de Armurariu**. Din pulberea finală se administrează 1 linguriță de 4 ori pe zi pentru un adult sau o jumătate de linguriță de 3 ori pe zi pentru un copil. Pulberea se păstrează sub limbă 5 minute după care se înghite. Se face o cură de 14 zile, după aceea urmează o pauză de 14 zile, respectându-se această alternanță vreme de 4 luni. Pulberea este destul de amară, dar are un efect terapeutic remarcabil. Rădăcina de Gențiană are acțiunea antivirală față de virusul hepatic, susține activitatea ficatului și a digestiei în general, îmbunătățește funcționarea sistemului imunitar și mărește numărul de celulele roșii, fiind eficientă în tratarea anemiei, favorizează buna asimilație a nutrienților, inclusiv a calciului, magneziului și a anumitor vitamine. Semințele de Armurariu reprezintă cel mai puternic hepatoprotector.

Alte indicații:

✓ Numeroase studii la om și animale au dovedit că **Ginsengul** (*Eleutherococus senticosus*) poate spori energia și rezistența la oboseală, îmbunătăți performanțele mentale, spori rezistența generală la diverși factori de stres, inclusiv la infecțiile microbiene și virale, la eforturile extreme, lipsa de somn. Îl puteți folosi sub formă de tablete, tinctură sau în amestecul de ceaiuri de plante.

✓ **Clisma** însănătoșește flora intestinală, având rol esențial în menținerea imunității. În cazul unui adult, se prepară 1,5 litri de infuzie călduță din Mușețel (foarte bine ar fi să se adauge și Echinacea, plantă ce se cumpără de la plafar), iar în cazul unui copil se prepară 250 ml ceai. După ce infuzia se răcește puțin, se poate adăuga și o lingură de argilă, care are un rol dezinfectant și absorbant al toxinelor. Clisma se face dimineața la prima oră, o clismă pe săptămână, vreme de 3-4 luni.

Infecții și abcese dentare, parodontoza, durerile de dinți

Este bine să știți...

⇨ **Stratul de email** (smalț) care acoperă un dinte uman sănătos este cea mai dură substanță din corp. Ce înțelept Creator avem! Totuși, la fel ca și alte obiecte dure, și dinții sunt supuși eroziunilor și traumatismelor. Cea mai comună formă de erodare a dinților este **caria**, datorată unui acid care se formează pe dinți în urma descompunerii particulelor alimentare și acțiunii bacteriilor.

⇨ Cauza principală a cariei dentare este **tartrul**, un strat lipicios de resturi alimentare, salivă și bacterii care se depozitează pe dinți. Cum bacteriile din tartru consumă zaharuri și amidon din particulele alimentare, ele produc un acid care poate distruge smaltul, suprafața protectoare a dinților. Dacă mâncarea are adaos de zahăr, cantitatea de acid crește rapid și nivelul său rămâne ridicat timp de 20 de minute după masă. Reduceți consumul de carbohidrați rafinați (ca zahărul și făina albă). Astfel de alimente ajută la formarea tartrului și ridică nivelul acidului în gură.

⇨ Cauza directă a celor mai multe dureri de dinți este o **carie ignorată prea mult timp**. Atunci când o carie nu este curățată și plombată în stadiul inițial, ea poate înainta dincolo de stratul de email de la suprafața dintelui, până la dentină, substanță dură care înfășoară miezul interior sau pulpa dintelui. Canalele mici din dentină permit bacteriilor să pătrundă în pulpă, care adăpostește nervii și vasele de sânge din dinte. Atunci când leucocitele inundă pulpa pentru a lupta împotriva bacteriilor, vasele de sânge se dilată și exercită o apăsare asupra nervilor dintelui. Această apăsare se resimte ca o durere de dinți.

⇨ Consumul de **zahăr** și produse care îl conțin determină o creștere masivă a acidității în cavitatea bucală, generând o pierdere de minerale de pe suprafața dinților. Zahărul și produsele care îl conțin conduc la creșterea acidității la nivelul cavității bucale (și în întregul organism) crescând riscul cariei dentare și al diverselor infecții locale.

⇨ **Evitați alimentele grase, lipicioase care produc acizi** (bomboanele, produse de patiserie dulci, cartofii prăjiți etc.). Astfel de alimente vă pot afecta gura și saliva într-un mod care crește riscul de carie și erodare a emailului. Nu consumați băuturi cola (are un puternic efect de erodare dentară), iar dacă beți sucuri de citrice folosiți un pai.

⇨ Nu vă folosiți dinții pentru nimic altceva decât să mestecați mâncarea. Nu deschideți sticle cu dinții și nu încercați să spargeți sâmburi tari sau nuci.

☙ Probleme ale gingiilor

⇨ **Inflamația gingiilor** sau gingivita apare atunci când pe dinți se formează placa – o peliculă aderentă de bacterii și

resturi alimentare. Dacă nu o îndepărtați periodic, placa se adună rapid la marginea gingiilor, acolo unde se întâlnesc dinții și gingiile, formând treptat depozite dure de tartru. Acestea irită și inflamează gingia, dându-i un aspect umflat și roșu și făcând-o să sângereze când vă spălați pe dinți. Gingivita netratată poate dăuna țesuturilor care fixează dinții în maxilare, permițând deplasarea dinților. Dacă ignorați problema, riscați să rămâneți fără dinți la un moment dat. Gingiile sângerează și din cauza unei proaste nutriții – mai ales o lipsă a vitaminei C și a pigmenților din plante, numiți flavonoide. Și unele boli ale sângelui pot provoca sângerări anormale ale gingiilor atunci când mâncați lucruri tari sau vă periați dinții. O altă cauză posibilă a inflamării gingiei este **alergia** la anumite substanțe chimice, cum ar fi sulfatul lauril de sodiu, care se găsește în pastele de dinți.

⇒ **Abcesele dentare** constau în umflături dureroase izbucnite din gingie, cel mai des în rezultatul unei igiene bucale defectuoase sau al unei afecțiuni a dintelui ori a gingiei.

Parodontoza (pioreea)

⇒ Retracția gingiilor reprezintă una dintre manifestările clinice ale parodontozei. Parodontoza este o boală ce debutează după vârsta de 20 de ani. În forma incipientă a bolii apar sângerări la periajul dinților, iar gingiile își modifică culoarea. Dacă nu se instituie tratamentul, boala avansează, ajungându-se la afectarea osului. Atunci apare mobilitatea dentară și retracția gingivală, rădăcina devenind vizibilă. În acest stadiu, apare hiperestezia dentară, cu dureri la baza dintelui la contactul cu ceva cald, rece sau dulce. În timp, se poate ajunge și la pierderea parțială sau totală a dinților.

⇒ Printre principalele cauze amintim: prezența plăcii dentare (tartru), inflamația gingiei, plombe și proteze prost aplicate, lipsa de vitamine, tulburări hormonale, igiena precară a dinților, boli ale sângelui, boli endocrine și de metabolism (ex. diabetul zaharat), procesul de îmbătrânire, fumatul, cauze ereditare.

⇒ Evitați alimentele fierbinți ori prea reci, adică temperaturile extreme. O simplă măsură ca aceasta (dar poate cea mai importantă) vă poate salva dantura.

⇒ Pe lângă periajul dinților, folosiți și ața dentară în fiecare zi. Reduce placa, iar particulele de mâncare dintre dinți și din jurul gingiilor, acolo unde periuța nu ajunge, sunt astfel îndepărtate.

⇒ Îndepărtați neapărat tartrul, și pentru aceasta mergeți la medicul stomatolog de câte ori este nevoie pentru a realiza detartraj gingival.

⇒ Beți suficient de multă apă. O gură uscată este un mediu propice pentru creșterea bacteriilor.

⇒ Evitați stresul! Stresul emoțional scade capacitatea organismului de a rezista în fața parodontozei. Exercițiul fizic neutralizează stresul și ajută la însănătoșirea gingiilor.

⇒ Nu fumați. Fumătorii se confruntă cu un risc dublu față de nefumători.

⇒ Anticoncepționalele orale măresc riscul contactării parodontozei.

⇒ Folosiți o dietă fără zahăr și grăsimi pentru a ajuta corpul să lupte cu infecția. O dietă bogată în zahăr duce la formarea depunerilor de plăci mult mai ușor. În plus, dietele bogate în zahăr conduc la scăderea volumului osos. Acest lucru poate avea ca urmare o scădere a structurilor osoase care susțin dinții.

Recomandări generale de tratament în afecțiunile dentare și ale gingiilor:

Dietă:

❒ Folosiți o dietă bogată în fructe proaspete, crude și, de asemenea, legume. Acest tip de hrană alimentează organismul cu vitamina C, esențială pentru a avea gingii sănătoase. Legumele și fructele masează țesuturile gingiei în procesul masticației.

✓ Mestecați mai multe alimente care întăresc dinții și gingiile. Printre alimentele care întrețin sănătatea dinților se numără legumele cu frunze verzi și altele bogate în fibre și calciu. Alimentele crocante, cum ar fi merele, morcovii și țelina, care trebuie mestecate bine, nu numai că reprezintă un exercițiu pentru mușchii maxilari și intensifică circulația sangvină, dar au și un efect de curățare asupra suprafeței dinților. Alte alimente ce au efecte benefice pentru întărirea danturii și înlăturarea infecțiilor sunt: morcov, păpădie, gulie, varză, napi, lăptucă, sfeclă roșie, lămâie, portocale, afine, mure, coacăze negre, agrișe, mure, smochine, polen, grâu germinat, fulgi de drojdie de bere, fulgi de ovăz, semințe de susan, semințe de in, semințe de floarea-soarelui, migdale.

✓ Puteți folosi și **sucuri** ce vor aduce un aport suplimentar de nutrienți: orz și ovăz verde, păpădie, lucernă, morcov, gulie, măceșe.

✓ **Cura cu ulei** - O dată pe zi, dimineața, pe stomacul gol, se ia 1 lingură (nu plină) de ulei de floarea-soarelui presat la rece și se clătește gura timp de 10-15 minute (în acest timp este indicat să se țină capul în jos pentru prevenirea vomei). După acest timp, el va deveni o emulsie de culoare albă și va fi scuipat la toaletă (și nu în chiuvetă, deoarece este plin de microbi). După expectorare, gura se clătește foarte bine cu apă sărată (mai indicat este să se spele cavitatea cu ceai de coada-șoricelului, gălbenele, salvie, pentru îndepărtarea toxinelor și să se curețe limba cu ajutorul cozii unei linguri de lemn). Dacă vrem ca tratamentul să fie mai intens și cu rezultate mai rapide, atunci vom face de trei ori pe zi această procedură, vreme de două săptămâni. Primele rezultate vizibile sunt albirea dinților, reducerea sângerării gingiilor și întărirea lor, împrospătarea respirației. Este posibil ca după primele zile de tratament să se agraveze aparent anumite afecțiuni, cum ar fi cele biliare, digestive ori endocrine, dar acesta este un semn de vindecare și, deci, cura trebuie continuată.

✓ **Cura internă cu argilă**. Pentru prepararea unei doze, la 100 ml apă rece, se adaugă 1 linguriță de lut. Se lasă să stea 3-4 ore sau pe timpul nopții. Se administrează o doză pe zi dimineața înainte de masă cu 30 minute, sau după masă la 3 ore. În prima săptămână se bea numai apa, nu și lutul care se sedimentează la fundul paharului. Apoi, în

continuare, până la 40 zile, se bea tot conținutul paharului, după ce în prealabil a fost omogenizat prin agitare. Argila are proprietăți remineralizante datorită puternicului ei conținut în siliciu, magneziu, calciu, fier, etc. Suplimentar, argila are și proprietăți antitoxice.

Recomandări speciale în parodontoză (pioree)

- ✓ **Ceai din Stejar** (Coajă), **Tătăneasă** (rădăcină), **Salvie** – 3 linguri de amestec de plante se pun la macerat într-un vas cu o jumătate de litru de apă la temperatura camerei și se lasă peste noapte. Dimineața se încălzește până aproape de temperatura de fierbere, apoi se strecoară și se ține în termos. Se adaugă 1 linguriță de tinctură de propolis. Ziua se fac mai multe clătiri ale gurii (ceaiul să se păstreze cât mai mult în cavitatea bucală) cu acest ceai călduț.
- ✓ **Masajul blând al gingiei**, folosind vârful degetului, cu **ulei de măsline** (sau o bucată de frunză de aloe care a fost secționată proaspăt), de mai multe ori pe zi, timp de 2 minute. Acesta este cel mai eficient tratament care poate fi folosit profilactic (preventiv) și care poate conduce la creșterea în volum a țesutului gingiei, pentru ca dinții să fie susținuți. Bineînțeles, va fi nevoie de perseverență, dar rezultatele vor fi văzute în timp.
- ✓ Spălați-vă pe dinți după ce mâncați - ori de câte ori consumați ceva, curățați cu grijă gura în fiecare zi. Întrebuințați drept pastă de dinți **argila** (se poate adăuga aloe și câteva picături de ulei de cimbru). Folosiți o periuță moale, mică, având țepii neascuțiți și tăiați egal. Periați dinții cu mișcări scurte, orizontale, mai degrabă decât de sus în jos și însoțiți periajul acesta și cu o mișcare rotundă, șerpuitoare. Puteți folosi ceai cald de mușețel pentru spălarea gurii după fiecare periaj. Acesta s-a dovedit extrem de liniștitor.
- ✓ Unul dintre cele mai eficace metode în tratarea acestei boli este folosirea de două ori pe zi a **pulberii de cărbune** vegetal drept „pastă" de dinți. Folosiți tehnica de periaj descrisă anterior. Perseverați mai multe luni de zile. Mulți specialiști au fost de părere că acesta este un tratament miraculos.
- ✓ Adăugați 2-3 picături de **ulei esențial de Cuișoare** la o jumătate de cană de apă caldă. Clătiți-vă gura cu această „apă de gură" de mai multe ori pe zi. Nu înghițiți conținutul. Puteți folosi și uleiul esențial de **Cimbru, Busuioc sau Oregano**. Aceste uleiuri au proprietăți antiseptice și bactericide puternice distrugând agenții patogeni din cavitatea bucală.
- ✓ Se dă puțin **hrean** pe răzătoarea mică, se combină cu puțin morcov (tot ras) și se mestecă îndelung. Hreanul stimulează circulația sangvină la nivelul gingiei.
- ✓ **Smirna** este excelentă pentru tratarea pioreei. Periați dinții cu praful, clătiți complet gura cu ceaiul și scăldați gingiile. Când este luată intern, elimină halitoza sau respirația mirositoare. Folosiți câte o linguriță de rășină la o ceașcă de apă fiartă. Luați de 3 ori pe zi. Ajută la vindecarea gingivitei. Smirna este contraindicată în cazul sarcinii. De asemenea nu este indicat să fie luată pe perioade mai mari de 2 săptămâni.

Recomandări pentru combaterea durerilor de dinți

- ✓ Combinați în părți egale **Ulei esențial de cuișoare** și **ulei de Măsline** (sau alt ulei), apoi înmuiați un tampon de vată în amestecul de ulei și frecați dintele dureros și gingia din jur. Unul dintre principalii ingredienți activi din uleiul esențial de Cuișoare este ***eugenolul***, care încă mai este folosit de unii stomatologi ca analgezic și dezinfectant oral. Evitați folosirea uleiului de cuișoare în timpul sarcinii. Uleiul de cuișoare este un remediu eficient și în tratarea ulcerațiilor și erupțiilor dentare, a abceselor la nivelul dinților și al gingiilor. Alte uleiuri cu efecte analgezice asemănătoare: Menta, Scorțișoara și Eucaliptul.
- ✓ **Tinctură de Echinacea** – picături direct pe dintele dureros, până cedează durerea. Pentru sporirea eficienței se poate combina cu tinctura de smirnă.
- ✓ **Concentrat de ardei iute** (sau tinctură) – câteva picături aplicate pe dintele dureros. Capsaicina reduce durerea și inflamația prin blocarea substanței P din organism, un compus necesar pentru transmiterea impulsurilor dureroase.
- ✓ Cojiți un cățel de **usturoi** și puneți-l pe dinte aproximativ o oră.
- ✓ **Cataplasmă din Tătăneasă (rădăcină răzuită)** sau compresă cu tinctură aplicată pe dintele dureros.
- ✓ Aplicați **împachetări ale labelor picioarelor cu comprese reci**, umede, apoi înfășurați-le într-o pătură de lână (trage sângele și iritația departe de cap).
- ✓ Aplicarea **compreselor alternante** (cald-rece) poate ușura durerea, în special dacă durerea zvâcnește și este o inflamație vizibilă la obraji.
- ✓ Aplicați **presopunctura** la capătul degetului arătător, de fiecare parte a unghiei. Strângeți degetul arătător pe aceeași parte cu durerea. Masați rapid, circular, capătul degetului, timp de aproximativ un minut pentru a calma o durere de dinți. Masarea punctului din mijlocul mușchiului dintre degetul mare și arătător este, de asemenea, eficient pentru calmarea durerilor de dinți.

Infecții și abcese ale gurii

- ✓ **Căldura** grăbește formarea unui cap (prin care se va elimina conținutul abcesului). Aplicarea de rece răspândește inflamația și împiedică formarea capului abcesului; este de dorit a favoriza dispersarea inflamației în inflamații dentare.
- ✓ Amestecați **tinctură de Echinacea** cu **pulbere de Smirnă** pentru a prepara o pastă și aplicați pasta local, pe infecție.
- ✓ Pentru ulcerațiile gurii și cele nepurulente, printre cele mai bune remedii este **tinctura de Propolis**. Puneți câteva picături exact acolo unde este inflamată gingia și lăsați-o să acționeze.

- ✓ **Smirna** este excelentă pentru tratarea pioreei. Periați dinții cu praful, clătiți complet gura cu ceaiul și scăldați gingiile. Când este luată intern elimină halitoza sau respirația mirositoare. Folosiți câte o linguriță de rășină la o ceașcă de apă fiartă. Luați de 3 ori pe zi. Ajută la vindecarea gingivitei. Smirna este contraindicată în cazul sarcinii. De asemenea nu este indicat să fie luată pe perioade mai mari de 2 săptămâni.
- ✓ **Pătlagina** este un remediu de elecție pentru infecțiile gurii. Mestecați bine, striviți sau zdrobiți niște frunze proaspete de pătlagină. Apoi amestecați cu cinci-șase picături de tinctură de Echinacea. Apoi luați o bucată mică de tifon, pătrată, cu latura de 5 cm și rulați amestecul de plante în ea, făcând un tampon de forma unei țigări. Puneți tamponul între gingie și obraz în așa fel încât să stea pe abces sau pe ulcerație ca o cataplasmă internă. Puteți să-l țineți ore întregi sau să-l lăsați și peste noapte. Proprietățile antibacteriene și antiinflamatoare ale Pătlaginii sunt remarcabile.
- ✓ **Cataplasmă din argilă** – se combină argila cu o infuzie de mușețel (1 lingură plantă la o cană de apă clocotită), se amestecă până se formează o pastă de consistența unei smântâni groase. Se aplică în interiorul cavității bucale, exact pe zona inflamată.

Hemoragia la nivelul gingiilor

- ✓ După extracții dentare se poate aplica **punga cu gheață** 4-5 ore pentru a opri umflarea zonei. Punga se pune 30 de minute pe față, 10 minute se îndepărtează, etc.
- ✓ Unul dintre cele mai bune remedii pentru stoparea hemoragiei la nivelul gingiilor este de a mesteca o frunză verde de **Coada-șoricelului** sau de **Pătlagină** și de a o ține aproape de zona care sângerează. Coada-șoricelului, în special, este un hemostatic incredibil și oprește sângerarea gingiilor aproape instantaneu, având și efecte antibacteriene. În cazul în care nu avem la dispoziție aceste plante verzi putem folosi pliculețe reci, umede, de ceai verde sau mușețel.
- ✓ Pentru a opri sângerările prelungite ce urmează extracțiilor dentare, se așază un săculeț de **Ceai verde** sau **Traista-ciobanului** pe gingie și se fixează pe locul respectiv cu dinții. Acidul taninic va coagula sângele. Presiunea exercitată ajută la oprirea hemoragiei.

Erupția dentară

- ✓ Cel mai simplu mod de a calma durerea erupției dentare la un copil este de a-i freca ușor gingiile (mulți părinți aplică mai întâi o picătură sau două de tinctură de plante) și de a-i da ceva rece de băut sau să sugă.
- ✓ Aplicați două sau trei picături de tinctură direct pe gingii, acolo unde ies dinții. Se pot folosi: tinctura de Valeriană, Mușețel, Echinacea sau ulei de Sunătoare.

Dinți care se mișcă

- ✓ În cazul dinților care se clatină în mod accidental se îndreaptă dintele la locul său, pentru a se reface. Dacă nervul nu este afectat, doar această măsură este suficientă pentru a îndrepta dintele respectiv. Dacă nervul este afectat, va fi necesară o intervenție stomatologică.
- ✓ Întăriți un dinte slăbit folosind **coajă de Stejar** (este foarte astringentă). Aplicați sub formă de pudră, tinctură sau sub forma unui decoct concentrat. Aplicațiile acestea sunt eficiente nu numai pentru dinții slăbiți, ci și pentru orice gen de afecțiune a gingiilor, inclusiv gingiile dureroase și retractante.

Insomnie

<u>Obs.:</u> Pentru mai multe informații folositoare studiați capitolul „Reîncărcând bateriile – odihna", din prima secțiune a cărții.

- ⇨ Componentă esențială a vieții – somnul are un rol determinant în **buna funcționare a sistemului imunitar, recuperarea energiei, calitatea sănătății generale, fizică și mentală**.
- ⇨ **Un somn bun este necesar ca remediu în orice boală**. În somn, tegumentele se regenerează de 8 ori mai repede decât în stare de veghe. Numeroase studii epidemiologice arată o strânsă legătură între somn sau somnul insuficient și bolile cardiovasculare, diabet și afecțiunile aparatului respirator. De exemplu, persoanele care dorm mai puțin de 5 ore pe noapte au un risc de 3 ori mai mare de a face un infarct miocardic decât cele care dorm 7 ore. Chiar și numai o deprivare de 4 ore de somn poate altera reglarea moleculară a funcției celulare imune, ceea ce duce la producția de citokine inflamatoare, interleukin 6 și factorul de necrozare tisulară alfa. *(Dr. Emil Rădulescu – Întrebări, controverse și obiecții).*
- ⇨ **Oboseala este o problemă în lumea întreaga**. Studii americane și din alte țări arată că în națiunile occidentale milioane de oameni au probleme cu oboseala. În America, oboseala este una dintre cele mai obișnuite zece motive pentru care se apelează la doctor. Pentru a face lucrurile și mai rele, o mare parte dintre cei care au tulburări cauzate de oboseală, nu pot să adoarmă când se duc la culcare. Date recente arată că aproximativ 3,3 milioane de pacienți americani se prezintă la doctor numai pentru că au insomnii. Cei în vârstă au fost printre cei care au cel mai mare risc la insomnie. Aproape 34% dintre americanii de peste 65 de ani au probleme cu somnul.
- ⇨ Ce a făcut ca insomnia să capete asemenea proporții în ultimii ani? Primul răspuns pe care îl dau specialiștii este

uşor de intuit: **stresul**. Problema omului contemporan este că ajunge adesea într-un cerc vicios: lipsa de odihnă îl face să acumuleze foarte uşor tensiune psihică, iar starea de tensiune psihică împiedică relaxarea şi regenerarea prin somn, ceea ce îl va face şi mai susceptibil la stres ş.a.m.d. Între alte cauze provocatoare de insomnie, la loc de frunte se află: **schimbările climatice din ultimii ani, care perturbă puternic activitatea nervoasă, hrana ticsită cu aditivi alimentari excitanţi (glutamatul monosodic), uitatul la televizor (o continuă sursă de agitaţie), lipsa de activitate fizică**, care duce la economisirea unor cantităţi uriaşe de energie, care apoi se cer consumate, împiedicându-ne să dormim.

- De cele mai multe ori, greutatea de a dormi este adesea cauzată de faptul că **nu ne putem opri gândurile şi grijile care ne umblă prin minte**. Deseori este de vină anxietatea sau emoţia puternică, asemenea unei furii care nu a fost rezolvată în timpul zilei. Şi emoţiile anticipative pot îngreuna adormitul. Printre cauzele fizice se numără indigestia, nervozitatea picioarelor şi agitaţia produsă de alcool. Trezitul frecvent în timpul nopţii şi incapacitatea de a readormi imediat este ceva obişnuit la persoanele în vârstă sau pot fi legate de depresie şi/sau anxietate. Este de aşteptat să nu aveţi un somn bun peste noapte dacă vă simţiţi inconfortabil, vă e foame foarte rău, sete, prea cald sau prea frig, aşa că este important să vă asiguraţi că aceşti factori nu vă perturbă somnul.
- Este bine să ştiţi că o noapte sau două de somn adânc, odihnitor vă pot ajuta în mare măsură la **controlarea nivelului de cortizol** (hormon eliberat de glandele suprarenale ca răspuns la stres) şi reducerea pe termen lung a riscului unor boli cronice. Nivelul de cortizol în organism creşte odată cu înaintarea în vârstă. Un somn prost, atât calitativ, cât şi cantitativ duce la niveluri crescute de cortizol, iar cantitatea crescută de cortizol stânjeneşte atât capacitatea noastră de a dormi, cât şi perioada pe care mintea noastră o petrece în perioada cea mai benefică de somn adânc. Astfel intrăm într-un cerc vicios, care ne împinge spre panta bolilor cronice.
- **Exerciţiul fizic** regulat reduce anxietatea, îmbunătăţeşte circulaţia şi arde adrenalina sau alţi hormoni stimulatori pe care îi produceţi când sunteţi stresat. Diminuând stresul, vă veţi ameliora somnul. Un raport elaborat de *„Centrul American pentru Cercetari Psihiatrice"* în 2002 arată că mai mult de 75% din persoanele care acuză tulburări de somn au un trai sedentar. Mai mult, studiile făcute pe grupe de pacienţi au arătat că persoanele care încep să facă sport de trei ori pe săptămână au o rată de ameliorare a somnului la fel de mare ca şi cei care recurg la cele mai noi somnifere de sinteză. Această îmbunătăţire a somnului prin renunţarea la sedentarism prezintă însă avantajul că nu are efectele adverse şi nu are fragilitatea rezultatelor terapeutice specifice celor care recurg la medicamente.
- Somnul insuficient conduce la o **îmbătrânire prematură, slăbiciune şi diverse stări maladive**. O medie de patru ore de somn pe noapte duce rapid la slăbirea organismului sau, după caz, la creşterea necontrolată în greutate sau scădere marcantă a greutăţii, diabet, creşterea tensiunii sanguine, instabilitate psihică şi mentală. Lipsa somnului reprezintă 60% din cauzele accidentelor rutiere, iar în unele ţări ea este pedepsită la fel de aspru ca şi conducerea sub influenţa alcoolului.
- La Conferinţa anuală a Asociaţiei Americane de Diabet din 2001, specialişti din domeniul somnului de la Universitatea Chicago au prezentat noi dovezi care arată că un somn insuficient poate duce la **rezistenţă insulinică** (un factor de risc cunoscut ce poate induce diabetul de tip II). Cercetătorii au comparat datele de la cei ce dorm normal (7-8 ore de somn noaptea), cu ale celor ce dorm puţin (sub 6,5 ore pe noapte), descoperind că subiecţii din a doua categorie secretau cu 50% mai puţină insulină şi erau cu 40% mai puţin sensibili la aceasta decât cei cu somn normal.
- Un studiu făcut de o echipă de medici şi psihologi arată că persoanele care petrec mult **timp în aer liber, la soare**. îşi ameliorează spontan somnul, după câteva săptămâni. Subiecţii care au făcut acest tratament simplu cu soare au adormit mai uşor, nu au mai avut treziri nocturne repetate, iar somnul a fost mult mai odihnitor.

Recomandări de tratament:

Reţetă pentru o odihnă bună

- Necesitatea medie de somn pentru o zi este de la 7 la 9 ore (în funcţie de vârstă).
- Culcaţi-vă seara; orele dinaintea miezului nopţii sunt cele mai valoroase pentru odihna şi refacerea corpului. Două ore de somn înainte de miezul nopţii valorează patru ore după miezul nopţii.
- Faceţi zilnic exerciţii, măcar 30 de minute.
- Obişnuiţi-vă să vă culcaţi şi să vă treziţi zilnic la aceleaşi ore.
- Nu aţipiţi pe parcursul zilei.
- Închide telefonul înainte de culcare şi foloseşte-l cât mai puţin pe parcursul zilei.
- Este indicat să fie întuneric de tot şi linişte deplină în cameră pentru a se putea produce hormonul melatonina – hormonul refacerii.
- Asiguraţi-vă că patul este confortabil. Alegeţi o saltea suficient de tare pentru a-ţi menţine spatele drept, dar nu exagerat de tare, să nu vă apese prea mult şoldurile şi umerii.
- Se crede că o persoană respiră peste două tone de aer pe noapte! De aceea, asiguraţi-vă că aveţi aer suficient în dormitor, pe cât posibil ar fi bine ca fereastra să fie deschisă continuu. Nu dormiţi în camere supraîncălzite. Cercetările arată că 18-19 grade Celsius înseamnă temperatura adecvată pentru majoritatea oamenilor. Puteţi face de mai multe ori pe zi şi în special seara în apropierea timpului de repaus exerciţii de respiraţie profundă. Acestea induc o stare de relaxare şi un somn bun. Respira încet, profund, de 10-20 de ori aer curat.
- În dormitor să fie întuneric şi linişte.

- Forțele corpului nu ar trebui epuizate în mod nechibzuit. Epuizarea te împiedică uneori să te odihnești corespunzător.
- Evitați mesele și gustările seara. Ultima masă să fie maxim la orele 18^{00}. Somnul cel mai adânc este cel cu stomacul gol.
- Evitați stimulenții cum ar fi: ceaiul (verde sau negru – conțin cofeină), cafeaua, băuturile cola. Acestea conțin substanțe excitante, fiind un „bici" pentru sistemul nervos obosit și produc insomnii.
- Nu consumați mâncare în exces sau indigestă, cu conținut ridicat de grăsimi și mulți carbohidrați rafinați; renunțați la cinele târzii, nu mâncați peste orele 18^{00}-19^{00}; nu beți alcool sau băuturi ce conțin cafeină, nu urmăriți programe TV, nu citiți articole ori cărți care vă agită sau vă tulbură.
- Folosirea somniferelor pentru a induce somnul trebuie evitate. Dau dependență, tulbură sistemul nervos și au efecte secundare și nici nu rezolvă în realitate insomnia.
- Exercițiul fizic zilnic în aer liber este primul pas în tratamentul oboselii. Faceți o plimbare în ritm vioi în apropierea momentului de culcare, apoi beți un ceai din cele recomandate mai jos și faceți o baie caldă chiar înainte de a vă culca.
- Eliberați-vă de stres, emoții, tensiuni, necazuri, supărare, îngrijorare. Predați grijile în mâna lui Dumnezeu, bucurați-vă de fiecare lucru frumos, eliminați pesimismul și abateți-vă privirea de la lucrurile urâte. Dumnezeu are soluții la toate problemele noastre.
- O conștiință curată și o minte împăcată cu Dumnezeu generează odihnă pentru trup și suflet.

Obs.: Pentru a afla recomandările dietetice studiați capitolul „Depresia; neurastenia; stări nevrotice".

Dietă:

Alte recomandări alimentare:

- ✓ Consumați **alimente bogate în magneziu** - mineral ce are acțiune sedativă naturală: dovleac și dovlecel, semințe de floarea-soarelui, migdale, soia, nuci, alge marine, făină integrală de grâu, tărâțe de cereale, mei, ovăz, spanac, banane, legume cu frunze verde închis, avocado, germeni de grâu, etc.
- ✓ Consumați zilnic usturoi. **Usturoiul** influențează producerea de **serotonină** – o substanță chimică cerebrală omniprezentă, implicată în reglarea unui spectru larg de stări și comportamente, printre care anxietatea, depresia, durerea, agresivitatea, stresul, somnul și memoria. Nivelurile ridicate de serotonină și activitatea ei de la nivelul creierului tind să se comporte ca un tranchilizant care calmează, induce somnul și ameliorează depresia. Capacitatea usturoiului de a împiedica degenerarea creierului și a sistemului imunitar în cazul animalelor bătrâne este remarcabilă și impresionantă.
- ✓ Iată câteva **alimente ce au efect sedativ** și de reglare a sistemului nervos și pot constitui o cină (care nu este bine să fie târzie): salată de lăptucă (salată verde), țelina, ceapa (se cunoaște că induce somnul), conopida, semințele de dovleac, mărarul, feniculul, măghiranul.

Fitoterapie:

- ✓ **Infuzie din Roiniță** și conuri de **Hamei** preparată din 1 lingură amestec de plante la 1 cană de apă clocotită. Se bea 1 cană, seara, aproape de culcare. Ambele plante sunt recunoscute pentru efectul lor sedativ asupra sistemului nervos.
- ✓ **Tinctura de Valeriană** (Valeriana officinalis) - se administrează cu 10 minute înainte de culcare, 1-2 linguriițe de tinctură de rădacină de Valeriană care se diluează într-o cană de ceai călduț preparat după rețeta anterioară. Faceți o cură de 2 sătămâni, apoi luați o pauză de 7 zile, după care puteți repeta cura. Valeriana este un somnifer sigur și eficient, mai puternic decât l-triptofanul sau anumite plante sedative, ca hameiul sau gura-lupului. În plus, ameliorează simptome provocate de stres ca dureri de cap, iritabilitate și amețeală.
- ✓ **Pulbere de Sunătoare** (obținută prin măcinarea cu râșnița electrică de cafea) – se administrează 1 linguriță de pulbere de 3 ori pe zi. Planta se ține sub limbă 5 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Acesta este cel mai eficient mod de folosire. În cazul în care considerați că nu o puteți folosi în acest fel, o puteți lua sub formă de capsule (în conformitate cu prospectul). Sunătoarea are virtuți deosebite în înbunătățirea stării de spirit, creșterea bunei dispoziții, iar pentru foarte mulți sunătoarea ajută la înlăturarea oboselii asociată cu depresii ușoare și moderate și stres. Sunătoarea are proprietatea de a corecta dezechilibrul neurotransițătorilor din creier, motiv pentru care poate reechilibra nivelul de energie și înlătura oboseala zdrobitoare ce însoțește stările de depresie și stresul cronic.
- ✓ **Ceaiul de lăptucă** (*Latuca sativa*) este cunoscut de mult timp ca somnifer și calmant al durerilor în lipsa opiului. Acțiunea sa de tip opiat se datorează unui suc alb amar, care este exudat când planta e rănită. Acest suc uscat se numește opiu de lăptucă – lactucarium – și emană un miros caracteristic de opiu. Opiul de lăptucă seamănă cu o doză moderată de opiu – fără tendința opiului de a deregla sistemul digestiv. Studiile farmacologice au arătat că această substanță are proprietăți sedative și suprimante asupra tusei forte asemănătoare cu ale morfinei și ale codeinei, dar mult mai slabe, fără niciun risc de a crea dependență. În sezonul de înflorire, coada și lujerii sunt atât de bogați în suc încât se rup adesea la cea mai mică atingere. Se face o tăietură, lăsând să se scurgă sucul. Acesta e colectat în mici tampoane de vată, care apoi sunt aruncate într-un vas plin cu apă, unde opiul de lăptucă se dizolvă. După aceea, apa se fierbe, lăsând în urma ei o rășină cafenie, de consistența cauciucului. Un mod mai simplu de colectare constă în a pune în apă tulpinile recent maturizate, lăsându-le la macerat timp de 24 de ore. Cel mai simplu mod de a obține acțiunea de tip opiat al lăptucilor constă în a mânca frunze de lăptucă imediat înainte de culcare. Oamenii folosesc infuzia de lăptuci pentru spasmele gastrice, febră și insomnie. Ajută și în dureri de cap și migrene.

Alte indicații:

- ✓ Luați spre seară 2 picături de **ulei volatil de Levănțică** într-o lingură de **miere de Tei**. Mierea conține vitamine, minerale și enzime care favorizează secreția de serotonină și melatonină, doi neurotransmițători care induc o stare de calm și de relaxare profundă, ce favorizează o regenerare nervoasă și psihică completă.
- ✓ **Aromatizarea aerului** din camera de dormit cu **ulei volatil de Levănțică**. Acest procedeu se poate realiza prin folosirea unui pulverizator sau a unei lampi speciale de aromaterapie. Uleiurile esențiale induc, prin inhalare, efecte calmante și sedative asupra sistemului nervos central, păstrând constantă secreția epifizară de melatonină pe parcursul nopții.
- ✓ Puneți un amestec din plante calmante și sedative în interiorul feței de pernă sau umpleți cu ele un săculeț de pânză și așezați-l aproape de cap ca să inspirați mireasma din timpul nopții. Printre plantele calmante potrivite se numără **Cimbrișorul, Teiul, Sulfina. Roinița, conurile de Hamei, Levănțica**.

✓ **Baia caldă** (potrivită la temperatura de 35-37 grade C) care va ajuta la reducerea congestiei creierului și a măduvei spinării, o manifestare foarte frecventă în insomniei. Pentru sporirea efectului sedativ puteți pune în apa caldă de baie 8-10 picături de Lavandă.

✓ **Baia fierbinte la picioare** făcută seara înainte de culcare aduce o stare de relaxare și confort.

✓ **Baia caldă de plante** (flori de fân) – una la două zile. Baia se face la o temperatură de 38-39 grade C (nicidecum fierbinte). Se stă în cadă 20 de minute, apoi se odihnește în pat o jumătate de oră.

Insuficiență ovariană, hirsutism

Este bine să știți...

⇨ **Hirsutismul** apare, de obicei, datorită producției excesive a glandelor suprarenale de hormoni androgeni, având uneori origine congenitală sau apărând datorită hiperplaziei glandelor suprarenale, ori ca urmare a existentei unei tumori glandulare. Hipersecreția de hormoni androgeni a cortico-suprarenalelor se manifestă prin atrofia uterului, nedezvoltarea sânilor, amenoree (lipsa ciclului menstrual), sterilitate, hirsutism. Pentru mai multe detalii puteți studia capitolul „Afecțiuni ale glandelor suprarenale".

⇨ **Sindromul de insuficiență ovariană** este determinat de hiposecreția a doi hormoni, care determină inhibiția secretorie de estrogeni ovarieni - hormoni responsabili de maturizarea organelor genitale, dezvoltarea mucoasei uterine, a glandelor mamare, apariția și dezvoltarea caracterelor secundare la femeie, precum și comportamentul sexual feminin. Alături de simptomele clasice ale afecțiunii, traduse prin tulburări de maturizare sexuală și de creștere, se disting aspecte ca: nedezvoltarea sânilor, raritatea sau absența părului pubian, tendința de îngrășare, în special în partea inferioară a corpului.

⇨ **Alcoolul**, chiar consumat în cantități mici, dar regulat, favorizează îngrășarea, mărirea cantității de țesut adipos, accelerează procesele de îmbătrânire.

⇨ **Fumatul** inhibă formarea de hormoni feminini, produce hirsutismul (dezvoltarea firelor de par inestetice), îmbătrânește și favorizează ridarea pielii.

⇨ Evitați anticoncepționalele și pilulele chimice de slăbit pentru că pot antrena tulburări endocrine majore și au multe reacții adverse. Dacă vreți să folosiți medicamente, citiți de pe prospectul lor lista de reacții adverse.

⇨ Evitați **produsele care afectează echilibrul endocrin** - aditivii (E-urile) pentru ameliorarea gustului, aromei și a gradului de afânare, zaharul alb și dulciurile care îl conțin, carnea (mai ales animalele din crescătorii sunt hrănite cu anumiți hormoni de creștere), margarina, produsele cofeinizate, ciocolata. Toate perturbă pe termen lung raportul dintre estrogen și progesteron, producând în timp îngrășarea, retenția apei în țesuturi, diferite boli ginecologice.

⇨ Este un lucru cert că **stresul** este o cauză principală care conduce la dezechilibre serioase în organism, mai ales a glandelor endocrine. Emoțiile și stările psihice negative precum mânia, supărarea, anxietatea, nefericirea, nemulțumirea distrug organismul și creează premisa pentru apariția unei palete diverse de afecțiuni, inclusiv cele luate în studiu în acest capitol.

⇨ Feriți-vă de **radiațiile electromagnetice**. Nu dormiți în camere cu aparate electrice în funcțiune, folosiți cât mai puțin telefonul celular și mai ales nu-l purtați în zona bazinului (în special a ovarelor), stați cât mai puțin (sau chiar deloc) în fața ecranului televizorului sau a monitorului calculatorului. Studii recente arată că expunerea îndelungată la aceste radiații perturbă activitatea hormonală.

⇨ **Sedentarismul și obezitatea** conduc la dezechilibre endocrine și trebuie combătute drastic.

Recomandări de tratament:

Dietă:

- S-a dovedit experimental că adoptarea unei diete exclusiv vegetariane (preponderent crudivoră) face ca perioada menstruației să dureze mai puțin și să fie însoțită de mai puține crampe și hemoragii, ajutând și la evitarea altor probleme cum ar fi: retenția de apă, apetitul necontrolat, irascibilitatea, apariția unor probleme ginecologice, cum ar fi chistul ovarian, nodulii mamari, fibromul etc. Adăugați la această dietă un program regulat de trezire, culcare și masă, exercițiu fizic făcut în aer liber, o dispoziție veselă, senină și fericită și veți obține o rețetă eficientă pentru acest gen de afecțiuni.

Consumați multe fructe și legume crude, grâu încolțit și semințe nepreparate termic (in, floarea-soarelui, dovleac). Puteți folosi și sucuri care vor stimula și mai mult imunitatea și vor exercita efecte depurative și detoxifiante, care stimulează activitatea normală a ovarelor și a glandelor suprarenale.

- **Vârfuri proaspete de lucernă** – 1 pahar/zi. Lucerna are un conținut bogat de clorofilă (susține reîmprospătarea sângelui), minerale și microminerale, ajută glandele suprarenale și hipofiza și are efect estrogenic.
- **Țelină și ceapă** - 100 ml pe zi, în cură de două luni – Această combinație de sucuri restabilește funcționalitatea normală a suprarenalelor și ovarelor, determinând inhibarea secreției de hormoni androgeni (testosteron) și normalizarea valorilor estrogenilor și a progesteronului.
- **Strugure** – 1-2 pahare/zi. Strugurii au efecte puternice asupra gonadelor și glandelor cortico-suprarenale, care secretă o bună parte din hormonii feminini. Strugurii pot fi consumați ca atare sau sub formă de cură. Cei mai valoroși sunt cei roșii sau negri.

Alte recomandări dietetice:

⇨ Consumați din belșug **alimente care au efecte similare estrogenului**: țelina, mărarul, păstârnacul, soia (sub formă de lapte și alte preparate), uleiul extravirgin de măsline și de floarea-soarelui, măslinele, condimente ca feniculul, anasonul și chimenul (puteți face pulberi cu care să asezonați din belșug salatele și diferitele preparate).

⇨ Consumați **alimente bogate în vitamina E**: uleiul de cătină, fructele oleaginoase (nuci, alune și migdale), avocado, broccoli, cătină, germenii cerealelor, uleiurile vegetale neprocesate și nerafinate, lăptuci, spanac, orez brun, semințe încolțite. Aceasta vitamină este un excelent tonic al glandelor sexuale, prevenind menopauza prematură și infertilitatea.

⇨ **Cura cu germeni de grâu** - se consumă 3-4 linguri de grâu încolțit, câte 15 zile pe lună, în cură de 5-6 luni. Folosirea germenilor a adus rezultate bune în cazul hirsutismului, absența ciclului menstrual, insuficienței ovariene etc. Un efect estrogenic deosebit îl au lăstarii obținuți prin germinarea boabelor de fasole.

⇨ **Mierea** stimulează activitatea hormonală și are un efect reglator al activității ovarelor. La femeile cu insuficiență ovariană se recomandă mierea de floarea-soarelui. Consumați 2-3 linguri de miere zilnic.

⇨ **Polenul** conține substanțe estrogene și stimulente ale activității glandulare la femei. Se administrează 1 linguriță, de 2 ori pe zi, cu 10 minute înainte de masă, în cură de 30 de zile. Se pot face 3-4 cure pe an.

⇨ **Lăptișorul de matcă** este bogat în hormoni naturali, care favorizează regenerarea celulară și normalizarea activității unor glande endocrine (gonadele și suprarenalele, în special). Puteți folosi capsule cu lăptișor de matcă sau sub altă formă, respectând indicațiile de pe prospectul produsului.

⇨ **Fulgi nutriționali de drojdie de bere** - Se consumă 3 linguri zilnic, câte 15 zile în fiecare lună. Vitaminele și aminoacizii din drojdie ajută la reglarea proceselor hormonale. Fulgii nutriționali de drojdie de bere pot fi procurați din magazinele naturiste sau Plafare. Îi puteți folosi ca adaos la salatele de crudități sau la alte mâncăruri.

⇨ Cura cu ulei de cătină – **se administrează câte 40 de picături, de 2 ori pe zi, pe o bucată de pâine uscată. Este foarte bogat în vitamina E, C și beta-caroten.**

Fitoterapie:

- ✓ **Pulbere de plante** – se combină în proporții egale (de ex. câte un pachet din fiecare) următoarele plante: **Crețișoară, Zmeur (frunze), Năprasnică, Salvie**. Cu ajutorul râșniței de cafea plantele se transformă în pulbere (o cantitate pentru o săptămână). Se administrează 1 linguriță de pulbere de plante de 4 ori pe zi. Pulberea se ține 5 minute sub limbă, apoi se înghite cu puțină apă. Această combinație are un efect amplu și profund în reglarea hormonală (mai ales a funcției ovariene) și corectarea disfuncții lor de la nivelul aparatului genital feminin. Se face o cură de 30 de zile, iar după o pauză de 14 zile se poate relua.
- ✓ **Pulbere de Brânca-ursului** – se administrează 1 linguriță de 3 ori pe zi, în cură de 30 de zile. Se pot lua și capsule cu pulbere de Brânca-ursului, administrate în conformitate cu indicațiile prospectului. Brânca-ursului activează puternic circulația sanguină la nivel genital, stimulează foarte puternic activitatea ovarelor, favorizează apariția ciclului menstrual, tratează multe cazuri de infertilitate, combate metro-anexita și alte tulburări ale segmentului genital feminin.
- ✓ **Tinctură de Lemn-dulce** – se administrează 1 linguriță în puțină apă sau ceai, de 3 ori pe zi, înainte de masă. Cura durează 3 săptămâni, iar după o pauză de 10 zile se repetă cura, această alternare cură-pauză durând 3-4 luni. Acest preparat are efecte estrogene directe, scade concentrația de hormoni masculini și, în timp, favorizează amplificarea caracterelor feminine.
- ✓ **Tinctură de Mărar și Tuia** – se realizează o combinație în proporții egale a celor două tincturi, iar din această tinctură finală se administrează 1 linguriță în puțină apă sau ceai, de 3 ori pe zi, înainte de masă. Cura durează 30 de zile, iar după o pauză de 2 săptămâni se reia. Mărarul conține substanțe care acționează asemănător estrogenului, iar tinctura de Tuia are o excepțională capacitate de a stimula blând producția glandelor endocrine din organism.

Alte indicații:

- ✓ **Băi de șezut fierbinți cu infuzie concentrată din Pelin, Coada-șoricelului și Gălbenele**. Se folosește câte un pachet (de la Plafar) sau câte o mână din fiecare plantă care se pun în 5 litri de apă clocotită. Se lasă 10 minute la infuzat, se strecoară și se combină cu apa fierbinte de baie. Apa de baie poate fi reîncălzită și folosită pentru 3 băi, după care trebuie preparat un nou ceai. Această procedură are un puternic efect antiinflamator și antiinfecțios, acționând totodată ca un puternic stimulent al activității ovarelor. Procedeul poate fi folosit

în metrou-anexite, candidoze vaginale şi alte infecţii la acest nivel. Băile se fac o dată pe zi, seara, timp de 15-20 minute, după care vă înfăşuraţi bine cu un fular şi intraţi în pat, acoperindu-vă bine. Se face o cură de 10 băi. Băile nu se fac în perioada ciclului menstrual.

Insuficienţa renală cronică, afecţiuni renale

Obs.: Insuficienţa renală este o boală periculoasă care are nevoie de monitorizare atentă şi care, în stadiile avansate, ameninţă viaţa bolnavului. De aceea, se recomandă colaborarea strânsă cu un medic specialist, dar care să aibă şi cunoştinţe de nutriţie şi să fie deschis în aplicarea remediilor naturale.

⇨ Îndepărtarea din organism a produşilor inutili şi toxici se realizează prin funcţia excretoare a organismului, asigurându-se astfel menţinerea constantă a compoziţiei mediului intern – **homeostazia**. Cel mai important organ cu funcţie excretoare este rinichiul. Greutatea unui rinichi este de 150 g, o lungime de 11 cm, o lăţime de 7,6 cm şi o grosime de 2,5 cm şi tubul urinifer are 3–4 cm lungime. Ureterele sunt tuburi care conduc de la rinichi până la vezica urinară. Vezica urinară este în principal un rezervor de colectare şi păstrare a urinei, în drumul său de ieşire din rinichi. Evacuarea urinei din vezica urinară se numeşte „micţiune". Uretra este tubul care face legătura între vezica urinară şi exteriorul organismului.

⇨ Într-un rinichi sănătos, cei aproximativ 1 milion de nefroni „înghesuiţi" (principiul minimului) îşi fac slujba cu credincioşie după programul prescris de Creator. Cele 2 milioane de nefroni, puternic vascularizaţi, realizează şi ei o suprafaţă de schimb foarte mare. Tot sângele din corp trece prin rinichi din 10 în 10 minute, astfel încât sângele este filtrat de 150 de ori pe zi. Organismul purifică şi reciclează cea mai mare parte a celor 40.000 de pahare de apă necesare în fiecare zi. De-a lungul vieţii produceţi 45.000 litri de urină – suficientă pentru a umple un tanc petrolier. În 24 de ore, cantitatea de urină primară formată este de 180 litri, în vreme ce urina eliminată însumează doar 1,5 litri. Vedeţi ce organe uimitoare sunt rinichii? Să-I mulţumim Creatorului nostru pentru ingeniozitatea, înţelepciunea şi dragostea ce a dovedit-o faţă de noi în lucrarea de creaţie a acestui minunat organism!

⇨ **Nefronii** sunt structuri extrem de complexe, mai complexe decât cele mai performante staţii de epurare inventate de om. Odată cu înaintarea în vârstă, omul pierde nefroni într-o proporţie mai mare sau mai mică, în funcţie de stilul său de viaţă, în care un rol principal îl deţine alimentaţia. Aşadar, cu cât pierdem mai multe „secţii de epurare" sau nefroni, cu atât capacitatea de filtrare şi epurare a sângelui scade, punând în pericol buna funcţionare a organismului.

⇨ **Insuficienţa renală cronică** corespunde unei distrugeri progresive şi ireversibile a nefronilor, care devin nefuncţionali. Cauza profundă care conduce la distrugerea rinichilor este **intoxicarea cronică** a organismului, fapt care determină **acidoza mediului intern**. Acidoza conduce la degenerarea şi moartea celulelor în tot organismul, iar nefronii (celulele renale) sunt într-un mod special vizaţi. Cauzele principale ale acidozei sunt: consumul excesiv de proteine animale (principala cauză), zahăr, făina albă şi alte produse rafinate, expunere la substanţe toxice (pesticide, erbicide, metale grele, nicotina etc.), medicamente, băuturi cofeinizate şi acidulate (carbogazoase), exces de medicamente. Stresul contribuie şi el într-un mod semnificativ la acidifierea mediului intern şi la crearea radicalilor liberi ce antrenează efecte distrugătoare asupra organismului. Datorită acidozei apar tot felul de boli la nivelul sistemului urinar: litiaze, glomerulonefrite, pielonefrite, nefropatiile vasculare, nefropatiile glomerulare etc., care în timp, pot conduce la insuficienţă renală.

⇨ Câteva dintre **manifestările** obişnuite ale bolii se pot rezuma la: halena amoniacală, greaţă, vomismente, edeme, hipertensiune arterială, dureri lombare, sindromul de retenţie azotată (uree, creatinina, acid uric).

⇨ În cazul unei alimentaţii mixte (carne şi vegetale), urina are un pH acid (6,2-6,6). Ca urmare a unei alimentaţii predominant carnate pH-ul variază între 5,2-5,3 (foarte acid), pentru ca un regim eminamente vegetarian să deplaseze pH-ul spre alcalinitate (7-7,5). **Consumul sporit de alimente conservate** (mai ales în timpul iernii), fac ca pH-ul urinei să fie mai acid. O urină acidă uzează atât rinichii cât şi căile urinare, conducând la stări patologice: glomerulo-nefrite, cistite, litiaze, şi în timp, insuficienţă renală. Cu cât mai multă carne consumă un om cu atât mai mult excreţiile sale se aseamănă cu cele ale carnivorelor. Rinichii devin supraîmpovăraţi şi urina mai toxică – ducând la inflamarea şi iritarea ţesuturilor pe unde circulă urina. Acumularea de acid uric (rezultat din metabolizarea proteinelor din produsele animaliere) conduce la stări inflamatoare la nivelul rinichilor şi al căilor urinare.

⇨ **Aportul de proteine** a fost recunoscut încă din anul 1933 ca având un efect profund asupra hemodinamicii renale şi funcţiei excretorii. Când ai o dietă bogată în proteine, ai o dietă bogată în acid. Astăzi se consideră că restricţia de proteine în dietă, întârzie progresul bolii renale, efect observat atât în experimentele pe animale, cât şi la om. Când este descompusă, proteina eliberează acid fosforic şi acid sulfuric, ambii extrem de dăunători pentru ţesuturi. Proteina va arde electroliţi (calciu, magneziu, potasiu şi sodiu) pentru a converti aminoacizii în săruri (ionizare), neutralizând astfel efectele lor adverse. Din acest motiv, organismul trebuie să-şi completeze zilnic stocul de electroliţi. Procesele de alcalinizare şi de ionizare sunt vitale pentru salvarea rinichilor, ficatului şi a altor ţesuturi din organism. Organismele care îşi consumă electroliţii fără a-i înlocui degenerează până la acidoză severă, ceea ce poate duce la convulsii, comă şi moarte.

⇨ **Vegetarienii** au o prevalenţă mai mică a bolilor de inimă, a hipertensiunii, a diabetului de tip II insulino-independent şi a obezităţii, comparativ cu nonvegetarienii. Toate aceste boli reprezintă factori de risc pentru bolnavul renal sau în transplantul renal.

⇨ Dr. Colin Campbell, conducătorul celui mai mare studiu epidemiologic numit „Studiul China", prezenta legătura

bolilor renale cu consumul de proteină animală în exces: „Niciodată până acum nu am avut atât de multe dovezi care să arate că dietele ce conțin proteine animale în exces ne pot distruge rinichii. **Pietrele la rinichi** se formează deoarece consumul de proteine de origine animală duce la acumularea în exces de calciu și oxalați în rinichi."

⇨ **Tipul de proteine** este, de asemenea, important în reglarea funcției renale. Studiile arată că animalele hrănite cu proteine vegetale din soia, după nefrectomie (extirparea rinichilor) subtotală, supraviețuiesc mai mult, au mai puțină proteinurie (eliminarea prin urină a proteinelor), o rată mai mică a filtrării glomerulare (RFG), circulație mai redusă și o distrugere mai redusă - renală, decât cele care au primit proteine animale (caseina). Vegetarienii sănătoși au atât o RFG, cât și o eliminare urinară a albuminei, mai mici decât omnivorii.

⇨ **Proteinele vegetale** din dietă au un efect semnificativ diferit de cele animale, chiar și la subiecții sănătoși. Acestea induc, la nivel renal, schimbări comparabile cu cele obținute prin reducerea aportului total de proteine în dietă și previn efectele vasodilatator și proteinuric ale cărnii. Acest efect se menține și în cazul bolnavilor renali.

⇨ **Lipidele** din dietă pot influența depunerea lipidică la nivelul glomerular, accelerând distrugerea glomerulului. O dietă vegetariană minimalizează această depunere și reduce colesterolul plasmatic. În plus, proteina de soia reduce colesterolul plasmatic, independent de schimbările cantitative (reducerea) făcute în ce privește consumul de grăsimi.

⇨ În general, când auzim de **ateroscleroză** și colesterol ne gândim la bolile de inimă. Dar adevărul este că procesul de sclerozare al vaselor și **hipercolesterolemia** pot genera multe alte boli. Un colesterol sanguin mare este o prezență constantă în sindromul nefrotic și este un factor de risc important în ateroscleroză și în distrugerea progresivă a glomerulilor renali. Două artere care ramifică aorta în abdomen sunt înclinate spre îngustarea aterosclerotică. Acestea sunt arterele renale, vasele de sânge care alimentează rinichii. Dacă una din aceste artere devine destul de îngustă, persoana în cauză poate dezvolta hipertensiune (presiune puternică a sângelui) sau - chiar și mai rău - pierderea funcției în întregime a acelui rinichi. Îngustarea arterelor este un proces de lungă durată, care începe în copilărie prin consumul laptelui de vacă și a altor alimente de origine animală. Nu uitați, colesterolul exogen îl preluăm din carne, lapte, ouă și produsele care le conțin. Înghețata, caşcavalul și alte brânzeturi, diverse produse lactate etc. conțin colesterol oxidat - principalul vinovat implicat în ateroscleroză. Renunțați la produsele de origine animală și reduceți drastic consumul de uleiuri.

⇨ Oxigenului îi place **grăsimea**; el se dizolvă de 8 ori mai repede în grăsime decât în apă. Oxigenul este mai atras de anumite tipuri de grăsime decât de altele. Dacă lăsați un pahar cu ulei vegetal în aer liber, cum ar fi uleiul de porumb, acesta este repede pătruns de oxigen, într-un timp incredibil de scurt, 2-3 secunde, spun specialiștii. Pe măsură ce grăsimea absoarbe oxigen, devine treptat râncedă sau „peroxidată" și mult mai periculoasă. Este plină de molecule de „hidroperoxid lipidic" – unul dintre cei mai periculoși radicali liberi. Odată ingerată, molecula de hidroperoxid lipidic, încurajată de căldura corpului, diverse enzime, precum și de fier și de cupru, se sparge eliberând teribilul radical hidroxil care accelerează distrugerea celulei. Se știe că la nivel renal, **peroxidarea grăsimilor** conduce la inflamații interstițiale, fibroza interstițială și distrugerea celulelor renale. Cele mai nocive grăsimi sunt cele saturate (carne, produse lactate, ouă, ulei de palmier și cocos, margarine), colesterolul și multe din grăsimile polinesaturate (uleiuri ca cel de porumb, floarea-soarelui, soia, scaieți). Grăsimile care promovează longevitatea sunt cele mononesaturate, cum ar fi uleiul de măsline, pentru că sunt mult mai rezistente la oxidare. Capacitatea unei grăsimi de a ne degenera depinde de afinitatea ei chimică cu oxigenul, de cât de repede se oxidează. Cele care se oxidează mai încet, care sunt mai blânde cu celulele, sunt grăsimile mononesaturate, găsite predominant în uleiul de măsline. Eliminați consumul de grăsimi saturate, uleiurile ce conțin predominant acizi grași polinesaturați și consumați doar ulei de măsline extravirgin, ulei de semințe de in, avocado, cât și semințe crude (dovleac, floarea-soarelui etc.) care prin faptul că stau închise în coaja lor sunt protejate de oxidare.

⇨ **Lipidele** sunt supuse încălzirii în numeroase procese tehnologice și culinare la temperaturi mai mari de 100 grade C, un timp mai mult sau mai puțin îndelungat, ceea ce determină transformări profunde în compoziția chimică, cu formarea unor compuși, care pot avea efecte negative asupra organismului uman. La temperatura camerei, produșii primari de oxidare sunt epoxizii, în timp ce la temperaturi ridicate, peroxizii, care se descompun și duc în final la acumularea în produs a aldehidelor, cetonelor și a diverselor substanțe oxidante și polimerizate. Deci nu consumați uleiuri rafinate, dar nici nu supuneți grăsimile la temperaturi înalte (prăjire, fierbere, coacere).

⇨ Consumul mare de **sare** conduce la perturbarea activității renale, distrugerea nefronilor și acumulării de lichid în organism sub formă de edem. În cazul insuficienței renale, este strict necesar să se elimine sarea din alimentație. O puteți înlocui cu pulberi aromatice din plante: oregano, cimbrișor, busuioc, schinduf, salvie, mărar, țelină, anason.

⇨ Eliminați **zahărul** și produsele care-l conțin din alimentație. Folosiți în locul lui puțină miere (dacă nu sunteți diabetic) sau fructe din belșug. O dată cu consumul de zaharuri rafinate, se va produce un surplus de glucoză, care, la rândul său, va duce la formarea excedentară de molecule de carbon. Această cantitate excesivă de carbon este transformată în dioxid de carbon și acid carbonic. Dioxidul de carbon este eliminat prin plămâni, rinichi și piele, iar acidul carbonic trebuie oxidat, fiind necesare și substanțe minerale. Ambele substanțe menționate sunt agenți de formare a acizilor, iar dacă nu sunt neutralizate și eliminate vor conduce la instalarea acidozei. Să nu uităm că acidoza este o stare distructivă a rinichilor și a întregului organism.

⇨ Nu consumați **cafea** și alte băuturi cofeinizate, pentru că au efecte nefaste asupra aparatului renal. Cafeaua este considerată un co-carcinogen care poate stimula dezvoltarea cancerului renal, cât și a altor localizări neoplazice.

⇨ **Fumul de țigară** conține peste 4.000 de substanțe chimice diferite, din care peste 300 sunt toxice pentru om (nicotina, arsenic, radon, cianuri, fenol, DDT, azbest, benzen, monoxid de carbon, formaldehida, cadmiu etc.) și alte 43 sunt cancerigene. Nu vă îmbovărați și ruinați rinichii și alte organe excretoare cu astfel de substanțe periculoase. Evitați să fiți chiar și un fumător pasiv, inhalând fumul de țigară.

⇨ Eliminați din alimentație **condimentele iritante** precum: ardeiul iute, piperul, muștarul, hreanul. Acestea au un efect iritant asupra rinichiului. De asemenea, băuturile carbogazoase și alcoolul au un efect iritant, inflamator și degenerativ.
⇨ **Metalele grele** (aur, mercur, bismut) din unele medicamente (de ex.: antisepticele) pot determina distrugerea renală și instala insuficiența renală. Sulfamidele și antibioticele, cât și alte medicamente pot determina insuficiența renală. Până și multe din banalele dar mult folositele antinevralgice conțin o substanță numită fenacetină care are o acțiune toxică asupra rinichilor și poate determina, în timp, insuficiență renală. Trebuie știut că majoritatea medicamentelor au un efect negativ asupra rinichilor; de aceea, evitați, pe cât posibil folosirea acestora.
⇨ **Clorurile** adăugate în apa potabilă sunt, de asemenea, substanțe ce eliberează radicali liberi (molecule instabile cu potențial distrugător, responsabili într-o mare măsură de bolile degenerative). Apa potabilă a devenit astfel o sursă primară de radicali liberi în întreaga lume. **Fluorul** cu care apa și alte produse sunt suplimentate are un efect imunosupresor, scăzând eficacitatea sistemului imunitar. Alte studii au arătat că fluorul cauzează multe tulburări în organism, cum ar fi: alergiile, probleme de inimă și rinichi, cancer, deficiențe în creștere și dezvoltare, malformații congenitale. Consumați apă de izvor sau apa de la o fântână forată căreia i s-au făcut analize de specialitate și corespunde.
⇨ Cel mai bine este **să bei des cantități mici de apă** decât să bei o cantitate mare odată. Cantitățile mari diluează lichidele corpului (uneori au loc pierderi de substanțe minerale și vitamine), iar rinichii o excretă într-un timp scurt pentru a menține echilibrul hidric la parametrii confortabili. A „sorbii" apa, ceaiurile și celelalte lichide cu paiul este o metodă bună!
⇨ Un alt motiv de recunoștință față de Creator este capacitatea uimitoare de regenerare cu care ne-a înzestrat organismul. Astfel, se știe că nefronii sănătoși restanți au mecanisme adaptative, altfel spus, preiau și suplinesc funcțiile nefronilor alterați ireversibil.

Recomandări de tratament:

Dietă:

❒ Dieta vegetariană se dovedește a fi benefică, atât din punctul de vedere al aportului proteic, cât și din punctul de vedere al aportului de lipide și al totalului de calorii, având un efect protector în boala renală, încetinind sau, uneori, oprind progresia pierderii nefronilor. O dietă formată din alimente crude, vii este esențială datorită puternicului său efect de alcalinizare asupra sistemului urinar și a întregului mediu intern. Dezintoxicarea și alcalinizarea organismului este prioritatea principală ce trebuie urmărită, iar acest lucru se realizează prin consumul de fructe și legume crude.

Tratamentul poate debuta cu o cură exclusivă de sucuri, vreme de 7-10 zile. Se va consuma câte 250 ml de suc la un interval de 2,5 ore, în total 1,5-2 litri pe zi. Iată o listă cu sucurile ce au un efect benefic:

- ✓ **Morcov** – 1-2 pahare/zi. Sucul de morcovi sporește numărul de globule roșii și hemoglobină, întărește imunitatea naturală, expulzează din organism toxinele și produșii rezultați din dezasimilare, favorizează diureza. Puteți adăuga și puțină sfeclă roșie când preparați sucul de morcov.
- ✓ **Urzică** - 1-2 pahare/zi. Faceți o cură de cel puțin 1 lună cu sucul de urzică. Urzica are efecte diuretice și regenerative asupra epiteliului renal. Acțiunea diuretic-depurativă se manifestă prin eliminarea acidului uric, a clorurilor și a ureei.
- ✓ **Pătrunjel (frunze)** – 1 pahar/zi. Sucul va fi obținut la blender, în amestec cu apă. Sucul de pătrunjel este valoros pentru eliminarea otrăvurilor din organism. Pătrunjelul are un efect activ asupra tubulilor în rinichi, neutralizând și provocând excreția reziduurilor care conțin acid uric. Prin prezența unei substanțe pe care o conține, numită apiol, contribuie la concentrația ureei. Pătrunjelul este un diuretic excelent, drenând din corp excesele de fluide. Poate fi folosit cu eficiență în tratarea inflamațiilor renale, incapacitatea de a urina, urinare dureroasă, presiunile la prostată, nisip și pietrele la rinichi și alte dezordine urinare. Este folosit cu succes în pielită, cistită și nefrită.
- ✓ **Varză** – 1 pahar/zi. Sucul de varză are efecte reconstitutive asupra organismului, vitaminizante, diuretice, antiinflamatoare, elimină edemele, combate colicele renale, nefrita, oliguria. Puteți adăuga pentru corectarea gustului puțin morcov.
- ✓ **Tomate (pătlăgele roșii)** – 1-2 pahare/zi. Roșia este un dizolvant uric și determină eliminarea ureei.
- ✓ **Păpădie** – 1 pahar/zi. Păpădia este recomandată în tratarea hiperazotemiei, oliguriei, litiazei renale, insuficienței renale.
- ✓ **Castravete** – 1 pahar/zi. Este un dizolvant al acidului uric și uraților, provoacă și ajută la eliminarea unor substanțe toxice din organism.
- ✓ **Orz verde** – 1-2 pahare/zi. Sucul de orz verde are și efecte antiinflamatorii și imunostimulante puternice.
- ✓ **Pere** – 1-2 pahare/zi. Perele au efecte remarcabile de stimulare a funcției renale.

Obs:

- 1 pahar = 250 ml
- Se vor folosi articolele de care dispuneți în sezonul respectiv, nefiind obligatoriu să folosiți toate sucurile recomandate. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi.
- În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.
- În fiecare dimineață, timp de 7 zile se va face o **clismă** cu 1 litru de infuzie călduță de mușețel. După aceea, se mai poate face câte o clismă la 1 săptămână, vreme de o lună. Clisma va ajuta mult la dezintoxicarea organismului și eliminarea toxinelor.

- **Cura internă cu argilă** – într-un pahar de 100 ml, se pune 1 lingură de pulbere de argilă, se amestecă și se lasă la macerat de seara până dimineața. Dimineața se amestecă din nou, apoi se consumă integral. Cura durează 40 de zile. Se face o pauză și se poate relua. Argila reîncarcă celulele organismului, prin intermediul unor membrane deocamdată necunoscute cu energie vitală, revigorându-le. Este antiseptică și poate fi folosită cu succes la unele degenerative multiple. Bolnavii de insuficiență renală și-au povestit experiența vindecării lor, menționând efectul remarcabil, chiar miraculos, al curei interne cu argilă.

❑ După cura de sucuri, puteți continua tratamentul consumând legume, fructe crude și sucuri încă o perioadă de 4 luni. Puteți folosi grâu încolțit, fulgi de ovăz (să nu aibă adaus de sare sau zahăr), semințe crude (floarea-soarelui, in, dovleac) multe salate de rădăcinoase și vedețuri și o abundență de fructe. Migdalele, nucile și semințele de susan le veți consuma cu moderație pentru că sunt bogate în proteine. Adoptați un program regulat de mese (două sau maxim trei), consumând cu 30 minute înainte de masă un pahar (250 ml) de suc (cele indicate mai sus). Nu mâncați nimic între mese, ci doar beți apă și ceaiuri.

Alte recomandări dietetice:

✓ Printre **cele mai bune alimente** care conduc la o bună funcționare a sistemului excretor sunt: afinele, castraveții, ceapa, conopida, fasolea verde, iarba-grasă, inul (semințe), lămâia, loboda, măceșele, migdalele, mărarul, merișorul (fructe), napii, ovăzul, păpădia, pătrunjelul (inclusiv semințele), prazul, ridichea, salata verde, strugurele, sfecla roșie, tomatele, țelina, urzica, usturoiul.

✓ Cei care suferă de deficiențe renale nu ar trebui să consume în exces alimente bogate în **potasiu**, pentru că surplusul de potasiu este eliminat de obicei prin rinichi. Printre sursele alimentare bogate în potasiu se numără: cartofii, dovleceii, caisele uscate, bananele, prunele uscate, portocalele.

✓ **Pulbere de cătină** - 1 linguriță, de 4 ori pe zi. Flavonele conținute în fructul de Cătină, în special, quercitina antrenează pentru început o vasodilatație la nivelul renal, mărind diureza, având un efect pozitiv în insuficiența renală și în edeme.

✓ **Ceapa** stimulează diureza și activitatea normală a rinichilor. Consumați zilnic 2-3 cepe (cu excepția faptului că aveți ulcer gastric). Pentru a diminua iuțimea, puteți tăia ceapa tip „fideluță", apoi frecați-o cu o lingură de lemn cu puțin suc de lămâie. După aceea se adaugă ulei de măsline presat la rece. Pentru cei care doresc, se poate adăuga și suc proaspăt de roșii sau roșii date pe răzătoare sau puțină boia de ardei dulce.

✓ **Apa de tărâțe** - Se pun 6 linguri de tărâțe și 4 linguriițe de pulbere de Coada-calului într-un litru de apă și se lasă de seara până dimineața, apoi se strecoară. Se consumă la discreție în locul apei, fiind mult îmbogățită cu vitaminele din complexul B, ajutând la stimularea funcției renale, combătând infecțiile și ajutând la eliminarea nisipului din rinichi.

✓ **Perele** au un efect benefic în tratarea afecțiunilor renale și urinare, precum și în bolile care apar pe fondul deficiențelor imunitare.

✓ **Semințele de dovleac** – Se consumă zilnic 3-4 linguri de semințe de dovleac (neprăjite) cu coajă cu tot. Dacă doriți, le puteți transforma în pulbere cu ajutorul râșniței de cafea și combina cu salatele pe care le consumați. Este indicat să se facă pulbere zilnic pentru a elimina pericolul oxidării. Are efecte stimulative asupra funcției renale și ajută la deparazitarea organismului.

✓ Vitaminele din miezul **castanelor** (cele comestibile), precum și anumite principii din coajă au efecte stimulente asupra activității renale, intensificând diureza și împiedicând formarea calculilor. Se consumă câte o farfurie de piure de castane înainte de fiecare masă, în cure de 2-3 săptămâni. Castanele se vor fierbe (este doar o excepție care se acceptă) și se poate adăuga usturoi sau ceapă și pulberile de plante preferate.

Fitoterapie:

✓ Se combină în proporții egale (câte o sticluță din fiecare) următoarele **tincturi: Ceapă, Ienupăr, Merișor, Mesteacăn** - se administrează de 3-4 ori pe zi câte o linguriță din tinctura finală, diluată în puțină apă (100 ml), timp de 1 lună, urmată de o pauză de o lună, după care se repetă cura. În timpul pauzei se va folosi tinctura de Brânca-ursului (vezi mai jos). Rolul acestor remedii este de a vindeca sindromul de retenție azotată, prin eliminarea constantă a depozitelor de uree, creatinina și acid uric.

✓ **Tinctură de Brânca-ursului** - se administrează o linguriță de tinctură, diluată în jumătate de pahar de apă, de 4 ori pe zi. Cura durează 30 de zile și va fi aplicată în pauza care se face după administrarea tincturii combinate prezentate anterior. Tinctura de Brânca-ursului are un efect de stimulare a circulației sanguine și a imunității locale și restabilire a funcției renale.

Alte indicații:

✓ **Decoct de praz** - 1 bucată de praz mărunțit se fierbe într-un litru de apă, timp de 10 minute. Se beau 2 căni pe zi, neîndulcit, în cură de 3 luni. Diuretic puternic, antiedematos și reglator al tensiunii arteriale, prazul este un remediu puternic în combaterea insuficienței renale cronice, reușind în timp să refacă valorile normale ale creatininei, stimulând specific fiziologia glomerulară, îmbunătățind notabil filtrajul și reabsorbția renală.

✓ **Cataplasmă de argilă lombo-abdominală** (pentru instrucțiuni, vezi capitolul „Minunatul și binecuvântatul pământ – Argiloterapia"). Argila se va prepara folosind infuzia caldă de coada-calului. Picioarele pot fi introduse într-un lighean cu apă caldă. Procedura va dura 2-3 ore. Se face o aplicație pe zi. Argila folosită o dată, va fi aruncată. Argila va ajuta la

decongestionarea rinichilor, eliminarea masivă de toxine, elimină colicile renale şi senzaţia de greaţă, amplifică tonusul fizic şi psihic şi stimulează imunitatea.

✓ ***Cataplasme de foi de varză**, aplicate pe regiunea renală (puţin mai sus de şale, pe spate). Se taie nervurile mai groase de la 4-5 foi de varză proaspăt recoltată, apoi cu ajutorul unei sticle se zdrobeşte ţesutul frunzei până* mustește sucul şi se aplică cu această parte pe regiunea rinichilor, în două straturi. Se leagă cu o basma sau un material moale de bumbac. Se păstrează pe parcursul nopţii.

✓ **Comprese cu ulei de ricin aplicate pe regiunea renală.** Cercetările asupra compreselor cu ulei de Ricin indică faptul că ele îmbunătăţesc funcţionarea sistemului imunitar, măresc dilatarea şi dedurizează ţesuturile şi muşchii.

Instructiuni de aplicare:

Aveţi nevoie de 2 bucăţi de material moale din bumbac. Aceste bucăţi de material se vor tăia (lungimea) la dimensiunile regiunii unde va fi aplicată, cu menţiunea că pe lăţime se va împături de mai multe ori. Aveţi nevoie de ulei de ricin, o folie de plastic (celofan) şi o buiotă cu apă fierbinte. După ce aţi pregătit compresa, îmbibaţi materialul în uleiul de ricin. Apoi, aplicaţi compresele direct pe piele, câte una pe regiunea de proiecţie a fiecărui rinichi. Deasupra materialului îmbibat în ulei se va pune folia de plastic, iar deasupra se aplică buiota. Se menţine compresa cel puţin o oră. Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea va fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient de sticlă, pentru a fi folosită ulterior. Se poate aplica o compresă la zi sau o zi da, o zi nu.

✓ **Băi de trunchi (apa din vas să acopere rinichii) cu flori de fân sau coada-calului**. Se recomandă ca băile fierbinţi de trunchi să fie făcute seara, vreme de 10-20 de minute. Într-un lighean se toarnă 5-7 litri de infuzie fierbinte de flori de fân sau coada-calului, care se lasă să se răcească la 39°C. După aşezarea în lighean, se mai adaugă din când în când infuzie fierbinte, pentru ca temperatura să rămână constantă. După baie, corpul nu se şterge, ci se învelesc şalele într-un prosop uscat şi cald, după care pacientul se acoperă cu o pătura vreme de o jumătate de oră.

ATENŢIE! Poate apare anuria!

✓ Dacă se constată că bolnavul nu a urinat suficient sau deloc (mai ales atunci când consumă suficiente lichide) este posibil să se fi produs un **blocaj urinar**. **Anuria** este o stare patologică ce se caracterizează prin absenţa completă sau aproape completă a urinei din vezică. Cel mai frecvent se datorează unei opriri a funcţiei renale, dar poate fi cauzată şi de obstrucţia ureterală. În acest caz trebuie acţionat rapid. Este indicat a se face cât de repede o baie fierbinte de şezut cu apă simplă cel puţin sau, şi mai bine, o baie de plante (coada-calului sau flori de fân) şi să se consume în acest timp un ceai diuretic (folosiţi una sau mai multe plante: cozi de cireşe, sunătoare, mătase de porumb, urzică, sunătoare, coada-şoricelului etc.).

Leucoree, vaginită, metro-anexită, endometrită

⇨ Vaginul este în mod normal ferit de infecţii prin secreţii naturale incolore, care ţin pereţii umezi şi produc un mediu uşor acid, ce previne creşterea excesivă a florei vaginale. Suferinţă frecventă a femeilor, vaginita apare atunci când echilibrul mediului intern vaginal este perturbat prin proliferarea unor microorganisme. Înmulţirea lor necontrolată tulbură echilibrul firesc, iar reziduurile şi toxinele pe care le generează pe parcursul dezvoltării lor cauzează inflamaţii şi iritaţii locale.

⇨ Cauzele care pot determina apariţia acestei afecţiuni pornesc de la: igiena deficitară a regiunii vulvo-vaginale, umiditatea regiunii (din cauza urinei), întrebuinţarea unor medicamente (antibiotice, corticosteroizi, anticoncepţionale), existenţa diferitelor infecţii (blenoragie, trichomonas, viermi intestinali) sau boli precum diabetul care favorizează apariţia infecţiilor. Cel mai des, vaginitele sunt produse de bacterii, fungi (*Candida albicans*) sau de protozoare (*Trichomonas vaginalis*).

⇨ Vaginoza bacteriană din timpul sarcinii poate provoca naştere prematură. Microorganismele pot duce şi la tricomonas, gonoree sau o infecţie cu *Chlamydia*, toate putând fi transmise sexual. Evitaţi relaţiile sexuale în timpul infecţiilor.

⇨ Simptomatologia bolii se caracterizează prin: scurgeri abundente de culoare alb-gălbuie, usturime şi dureri micţionale, prurit (mâncărime) vulvo-vaginal. În plus, vaginul şi vulva se pot inflama.

⇨ Tratamentul cu antibiotice nu dă rezultate decât pe termen scurt, recidivele fiind frecvente. În plus, antibioterapia are dezavantajul că ucide fără discriminare şi bacteriile necesare pentru menţinerea unui mediu vaginal sănătos, favorizând înmulţirea excesivă a *Candidei albicans*, o ciupercă parazitară. La polul opus, remediile naturale pot ajuta atât la înlăturarea infecţiilor, cât şi la prevenirea apariţiei altor episoade.

⇨ Eliminaţi consumul de **grăsimi saturate, zahăr, brânză fermentată, carne, cafeină, alcool** pentru că toate acestea favorizează candidozele. Includeţi în dietă uleiuri bogate în grăsimi monosaturate, ca cel de măsline care acţionează împotriva candidei.

⇨ Faceţi zilnic **exerciţii fizice** în aer liber pentru ca imunitatea organismului să crească.

⇨ Nu folosiţi **săpunuri parfumate, băi cu spumant sau alţi aditivi**. Nu folosiţi deodorante feminine.

⇨ Purtaţi **lenjerie intimă din bumbac** (nu sintetică) şi mai degrabă ciorapi lungi decât colanţi. Evitaţi pantalonii foarte strâmţi.

- După ce ați folosit WC-ul, ștergeți-vă din față înspre spate, pentru a împiedica transferul de organisme intestinale în vagin.

Recomandări de tratament:

Dietă:

❒ Pentru a obține rezultate bune în tratarea acestor afecțiuni adoptați o dietă vegetariană preponderent crudivoră, consumând multe fructe și legume crude, grâu încolțit și semințe nepreparate termic (in, floarea-soarelui, dovleac). Puteți folosi și sucuri care vor stimula și mai mult imunitatea și vor exercita efecte depurative și detoxifiante: **urzică, orz verde, frunze de pătrunjel, morcov, varză, sfeclă roșie, vârfuri fragede de lucernă.**

✓ Consumați **alimente bogate în vitamina C** pentru ca organismul să poată lupta împotriva infecțiilor: măceșe (excelează), cătină, coacăze, pătrunjel, kiwi, lobodă, ardei, urzici, broccoli, conopidă, varză, portocale, lămâi, grape-fruit, spanac, ridichii, roșii, mazăre, fragi, etc.

- Consumați din belșug **usturoi** pentru că are proprietăți antibacteriene și antifungice, fiind recomandat atât în infecțiile bacteriene, cât și în candidoză. Cel mai bine este să-l consumați crud. Persoanele care nu tolerează usturoiul îl pot consuma sub formă de capsule.
- **Miere propolizată** – este un remediu antiinfecțios excepțional, având și efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obține punând în 8 linguri de miere (polifloră) 4 linguriță de tinctură de propolis (se găsește în magazinele naturiste și apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia 1 lingură de miere propolizată, de 3 ori pe zi, în cure de 3 săptămâni.

Fitoterapie:

✓ **Ceai** - preparați un amestec în proporții egale din **Traista-ciobanului, Gălbenele, Coada-șoricelului și Urzica albă moartă**. Luați o lingură din această combinație și turnați peste ea 1 cană cu apă clocotită. Infuzați 10 minute, strecurați și beți câte 2 căni pe zi, timp de 2 săptămâni. Plantele au efecte antiseptice la nivelul aparatului genital feminin.

✓ **Extract glicerohidroalcoolic 1DH din mlădițe de Zmeur**. Urmați o cură de 3 săptămâni – se administrează o doză de 1,5 ml, de 2 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă. Mugurii de zmeur sunt un adevărat elixir contra afecțiunilor din sfera genitală la femei, inclusiv a cancerului ovarian. Acest remediu are darul de a regulariza menstrele, de a elimina simptomele neplăcute dinaintea și din timpul ciclului menstrual, de a preveni unele afecțiuni ginecologice care apar pe fondul dezechilibrelor hormonale.

- **Extract glicerohidroalcoolic 1DH din muguri de Ulm (*Ulmus campestris L.)***. Urmați o cură de 4 săptămâni – se administrează o doză de 1,5 ml pe zi, cu 15 minute înainte de masă. Mugurii de ulm sunt un adevărat elixir contra afecțiunilor din sfera genitală la femei, inclusiv a cancerului ovarian. Acest remediu se folosește în tratarea afecțiunilor mucoaselor: cervicite, leucoree, eroziuni ale colului uterin.
- **Tinctură de Echinacea** – se administrează intern 30-40 picături, de 3 ori pe zi, diluate în puțină apă sau ceai. Echinacea stimulează acțiunea sistemului imunitar, combătând radical infecțiile de toate tipurile. Se face o cură de 30 de zile.
- **Ulei esențial de Cimbru** este un antiseptic puternic și un bun stimulator al leucocitozei. Se iau 1-2 picături de ulei de Cimbru de 3 ori pe zi, într-o linguriță de miere (poate fi cea propolizată).

Alte indicații:

✓ **Instilații (spălături) vaginale** cu infuzie combinată de **Pelin și Echinacea** - Se pun 3 linguri de Pelin mărunțit și 2 linguri de Echinacea la macerat în jumătate de litru de apă, vreme de 8-10 ore, după care se filtrează. Preparatul rezultat se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se fierbe în încă jumătate de litru de apă, vreme de cinci minute, după care se lasă să se răcească și se filtrează. În final, se amestecă cele două extracte, obținându-se aproximativ un litru de preparat. Preparatul se introduce în vagin cu ajutorul irigatorului, se ține minimum 10 minute, după care se elimină. Aceste spălaturi se fac zilnic, vreme de o săptămână, după care se fac o dată la 2-3 zile, încă două-trei săptămâni, pentru consolidarea efectelor. Pelinul este un antiinfecțios extrem de energic, este antiinflamator, reduce secrețiile anormale, calmează senzația de mâncărime sau usturime, are efecte favorabile asupra proceselor trofice și hormonale ce se desfășoară la nivelul aparatului genital. Echinacea are acțiune antivirală și anti-Tricomonasică. Atenție, nu se fac irigații foarte des, pentru că astfel se distruge flora vaginala normală și se creează premisele înmulțirii florei patogene.

- Pentru **instilații vaginale** puteți folosi și alte plante care au bun potențial antibacterian și antiinflamator cum sunt: **Coada-șoricelului, Mărul-lupului, Trifoi roșu, Coada-racului, Nalba-mare, Salvie, Turița mare, Gălbenele, Turița mare**. Ideal este să folosiți o combinație din 2-3 plante.
- **Băi de șezut fierbinți cu infuzie concentrată din Pelin, Coada-șoricelului și Gălbenele**. Se folosește câte un pachet (de la Plafar) sau câte o mână din fiecare plantă care se pun în 5 litri de apă clocotită. Se lasă 10 minute la infuzat, se strecoară și se combină cu apa fierbinte de baie. Apa de baie poate fi reîncălzită și folosită pentru 3 băi, după care trebuie preparat un nou ceai. Această procedură are un puternic efect antiinflamator și antiinfecțios, acționând totodată ca un puternic stimulent al activității ovarelor. Procedeul poate fi folosit în metrou-anexite, candidoze vaginale și alte infecții la acest nivel. Băile se fac o dată pe zi, seara, timp de 15-20 de minute, după care

pe partea dreaptă, cu sticla de apă foarte caldă pe abdomen, pentru a facilita dilatarea canalelor biliare şi eliminarea pietrelor şi a mâlului din vezica biliară. Nu după mult timp (poate fi chiar o oră sau mai mult) de la acest tratament, veţi începe să eliminaţi scaune din ce în ce mai moi, în care se văd pietrele de la bilă, ca mici corpuri ceroase de culoare verzuie, inconfundabile. În cazul în care diareea va persista mai mult de 12 ore, administraţi pulbere de Creţişoară sau de scoarţă de Stejar (obţinute prin râşniţa de cafea): 2 linguriţe pe stomacul gol, luate cu puţină apă. În această perioadă se vor folosi şi remediile recomandate mai jos la subcapitolul „Fitoterapie".

☙ Cură antilitiazică – varianta 3

- ✓ Această cură se bazează pe sucul de ridiche neagră care are un mare potenţial antiliazic, având capacitatea de a liza (sparge şi mărunţi) calculii. Sucul de ridiche nu este tolerat de persoanele suferinde de gastrită sau ulcer gastroduodenal, colită sau alte inflamaţii ale tractului digestiv.
- ✓ Timp de 5 zile nu se mănâncă nimic, ci doar se vor consuma în exclusivitate sucurile recomandate mai jos. Se poate consuma în total 1,5-2 litri de suc, câte o cană (250 ml) la un interval de 2,5 ore. Dacă cineva chiar doreşte să mănânce ceva poate consuma mere, struguri, cireşe, ananas, prune – toate acestea crude, fără pâine sau alte adausuri.
- ✓ Este necesar ca în fiecare dimineaţă, timp de 5 zile să se facă o clismă cu 1,5 litri de infuzie călduţă de Muşeţel. În caz contrar, apare pericolul unei intoxicări a sângelui, din cauza absorbirii reziduurilor stagnate din intestin în timpul curăţirii ficatului.
- ✓ Uleiul de măsline va stimula fluxul biliar, fapt ce va ajuta la eliminarea calculilor biliari mici. Dimineaţa, pe stomacul gol, se ia 1 lingură de ulei de măsline presat la rece şi o lingură de suc de lămâie, după care se bea un pahar (250 ml) de suc de mere. Pe parcursul zilei se mai consumă încă un pahar de suc de mere.
- ✓ Peste 2,5 ore de la prima doză de suc se consumă 100 ml suc de ridiche neagră în combinaţie cu 200 ml suc de morcov. Această doză este valabilă pentru prima zi de tratament. În a doza zi se va consuma 150 ml suc de ridiche combinat cu 150 ml suc de morcov; în ziua a treia se va consuma 200 ml suc de ridiche în combinaţie cu 100 ml suc de morcov; în ziua a patra se va consuma 150 ml suc de ridiche combinat cu 150 ml suc de morcov, iar în ziua a cincia se va consuma 100 ml suc de ridiche neagră în combinaţie cu 200 ml suc de morcov.

Obs.: După ce se va consuma sucul de ridiche combinat cu cel de morcov, bolnavul se va culca pe partea dreaptă timp de 15-20 minute. În plus, tot în acest timp, pe regiunea ficatului se aplică o sticlă cu apă fierbinte (mai bine o buiotă cumpărată de la farmacie).

- ✓ Sucul de pătrunjel (rădăcină şi frunze) - se bea de 2 ori pe zi câte 50 ml suc de pătrunjel în combinaţie cu 150 ml suc de morcov. Sucul de pătrunjel este eficient în tratarea litiazei biliare şi renale.
- ✓ Sucul de păpădie are efecte deosebite în tratarea diskineziei biliare („fierea leneşă"), dispepsiei, indigestiei, hepatitelor, icterului, microlitiazei biliare, constipaţiei atone. Mai mult, sucul de păpădie are capacitatea de a dilata canalele biliare şi a facilita eliminarea clculilor.
- ✓ În afară de sucurile recomandate mai sus puteţi consuma în funcţie de oferta sezonului şi preferinţă şi alte sucuri de fructe: struguri, cireşe, zmeură, căpşuni, pere, prune.

☙ Cură antilitiazică – varianta 4

- ✓ Este necesar ca în fiecare dimineaţă, timp de 7 zile, să se facă o clismă cu 1,5 litri de infuzie călduţă de Muşeţel. În caz contrar, apare pericolul unei intoxicări a sângelui, din cauza absorbirii reziduurilor stagnate din intestin în timpul curăţirii ficatului.
- ✓ În perioada de primăvară, când se taie viţa-de-vie, se colectează sevă în sticluţe legate la capătul unei coarde de viţă-de-vie proaspăt secţionată. Se administrează intern 4 linguriţe de sevă de viţă-de-vie înainte de masă cu o jumătate de oră, după care se stă culcat pe partea dreaptă vreme de 10 minute. Tratamentul se face vreme 7-10 zile. Pentru a stimula fluxul biliar, care poate elimina calculii („pietrele") biliari mici, luaţi o lingură de ulei de măsline presat la rece şi o lingură de suc de lămâie pe zi. În această perioadă se vor folosi şi remediile recomandate mai jos, la subcapitolul „Fitoterapie". Această cură are efecte bune în caz de colecistită, dischinezie biliară şi litiaza biliară.

Obs.: Nu abuzaţi folosind des curele antilitiazice, declanşând astfel drenarea exagerată a bilei. În acest fel, puteţi irita intestinele, datorită cantităţii excesive de lichid biliar.

Fitoterapie:

- ✓ **Ceai din Muşeţel, Turiţa mare, Rostopască, mătase de Porumb**. Se prepară o infuzie din 1 lingură de amestec de plante (combinate în proporţii egale) la 1 cană de apă (250 ml) clocotită. Se lasă 10 minute la infuzat, după care se filtrează. Se beau 2-3 căni pe zi. Aceste plante, mai ales Turiţa mare au proprietăţi litotritice (facilitează mărunţirea „pietrelor şi eliminarea lor) şi colecistochinetice (determină eliminarea bilei din colecist).
- ✓ Se face un amestec de **tinctură de Armurariu** şi **tinctură de Anghinare**, în proporţii egale. Se ia din această combinaţie o linguriţă de patru ori pe zi, înainte de mesele principale, în puţină apă sau ceai. Are un puternic efect de stimulare a producţiei de bilă, favorizează eliberarea acesteia, împiedică acumularea calculilor la nivelul vezicii biliare şi diminuează stările inflamatorii. Armurariu este cel mai puternic hepatoprotector, contribuind şi la drenarea biliară. Cinarina este un ingredient activ din extractele din Anghinare, ajută la scăderea colesterolului, reglând activitatea ficatului şi stopând producerea excesivă de colesterol endogen. Mulţi calculi biliari sunt formaţi din colesterol şi săruri biliare.

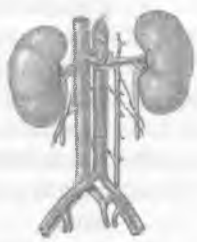
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic din muguri de Frasin** – se administrează 1 doză de 1,5 ml de 2 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă. Extractul are efect drenor hepobiliar, litotritic (dezintegrează pietrele şi elimină nisipul biliar), fiind util în colecistită, dischinezii biliare, litiază biliară.
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic din mlădite de Rozmarin** – se administrează 1 doză de 1,5 ml de 2 ori pe zi, cu 15 minute înainte de masă. Are efect drenor hepatobiliar, ajută la dizolvarea şi metabolizarea grăsimilor. Preparatul este contraindicat în caz de hipertensiune arterială şi epilepsie.
- ✓ **Ulei volatil de portocal** - câte 2 picături de trei ori pe zi, puse în miere, în tincturi sau pe pâine - are efect litotritic şi de scădere a grăsimilor.

Alte indicaţii:

- ✓ **Cataplasmă cu argilă aplicată pe regiunea hepatică**. Se amestecă argila cu apă caldă (şi mai bine este o infuzie de Muşeţel şi/sau Mentă), se face o pastă de consistenţa smântânii care se aplică pe regiunea ficatului. Se păstrează 2-3 ore. Atunci când cataplasma este aşezată în dreptul ficatului, argila are proprietatea de a decongestiona vezica biliară şi a combate colicile biliare (dureri care sunt destul de puternice). Mai mult, un tratament de două saptămâni, în care se aplică o cataplasmă cu argilă pe zona ficatului, îmbunătăţeţte direct activitatea hepatică, elimină colicile biliare şi senzaţia de greaţă, amplifică tonusul fizic şi psihic şi stimulează imunitatea. Pentru mai multe amănunte legate de aplicarea argilei, cât şi pentru a vă informa cu privire la prorpietăţile uimitoare ale acesteia, vă recomand să studiaţi capitolul „Binecuvântatul pământ – Argiloterapia", ce se găseşte în secţiunea a doua a cărţii.

Litiaza renală sau vezicală

Este bine să ştiţi...



⇨ **Calculii** („pietrele") sunt formaţiuni dure, adesea de consistenţă pietroasă, formate din uraţi, oxalaţi, fosfaţi sau săruri de calciu localizaţi la nivelul rinichilor sau în vezica urinară. **Colica renală** acută produce o durere agonizantă şi se datorează faptului că o piatră cristalizată încearcă să treacă prin canalul subţire al organismului (ureter) care transportă urina dinspre rinichi spre vezica urinară. Aceasta este probabil una din cele mai grave dureri pe care le au oamenii. Durerea apare în regiunea lombară, cu iradieri în jos, spre organele genitale sau coapsă, prezentând greţuri, vărsături, uneori hematurie (sânge în urină), transpiraţie, paloare. Obstacolul scurgerii urinei poate produce stenoză deasupra calculului care poate să dea o infecţie gravă rinichiului (pielonefrite, pionefroze). Uneori litiaza renală este bilaterală şi atunci gravitatea este mai mare. Litiaza urinară este o boală care recidivează frecvent.

⇨ **Felul alimentaţiei** are un rol predominant în formarea calculilor. O alimentaţie bogată în carne va acidifica prea mult urina şi va favoriza precipitarea fosfaţilor şi a carbonaţilor. O alimentaţie bogată în glucide rafinate (dulciuri sau alimente oxalifore) va favoriza precipitaţiile oxalaţilor.

⇨ Doctorul Peter D. Fugelso, profesor de urologie la Southern California University şi director al secţiei de Litiază Renală a Centrului Medical St. Joseph's din Burbank, arăta: „92% din pietrele la rinichi sunt compuse din calciu sau compuşi ai calciului. Şi aproape tot calciul din alimentaţia dumneavoastră provine din **produsele lactate**." Eliminaţi deci, măcar pentru o perioadă, produsele lactate din alimentaţie.

⇨ Unele tipuri de pietre la rinichi sunt legate de **infecţiile urinare**, dar majoritatea calculilor sunt din calciu şi oxalaţi. Aceste pietre din oxalaţi de calciu sunt relativ comune în ţările dezvoltate şi relativ rare în ţările în curs de dezvoltare.

⇨ În urma unor studii făcute de Dr. Wg. Robertson (unul dintre cei mai renumiţi experţi ai lumii în ce priveşte dieta şi pietrele la rinichi) a descoperit mai mulţi factori de risc pentru formarea de calculi. Consumul de **proteine de origine animală** a constituit principalul vinovat. Carnea duce la o creştere a oxalatului din urină şi trebuie evitată. Dietele vegetariene veritabile sunt recomandate. Riscul pentru populaţie de a avea calculi este legat de consumul de proteină animală.

⇨ Urolitiaza (formarea de pietre la rinichi) este o problemă întâlnită în toată lumea care este agravată de consumul mare de **produse lactate, de dietele supraconcentrate** (ce furnizează multe calorii), dar **sărace în fibre** din ţările foarte industrializate. Pe baza studiilor epidemiologice şi biochimice, o schimbare către o alimentaţie mai mult vegetariană, mai puţin concentrată este recomandarea potrivită pentru reducerea riscului pietrelor la rinichi în rândul populaţiei.

⇨ Trebuie să se aplice o dietă lipsită de grăsimi. Un studiu din 1981 arată în Jurnalul Britanic de Urologie, că procentajul de calorii provenite din grăsimi era mai mare la cei care aveau calculi renali.

⇨ Evitaţi folosirea medicamentelor, pentru că împovărează şi afectează sistemul urinar şi mai ales rinichii. Evitaţi suplimentările în vitamina C. Acidul ascorbic, în doze mari poate duce la creşterea excreţiei urinare de acid oxalic, lucru care poate activa formarea de calculi *(Dr. Agatha Trash, Calvin Trash – Remedii naturale)*.

⇨ Consumul de alcool aduce prejudicii sistemului urinar şi încurajează formarea pietrelor la rinichi.

⇨ Întrucât o dietă bogată în hidrocarbonaţi (zahăr) şi, posibil, produsele din făină albă pot creşte riscul formării calculilor, folosiţi foarte rar sau eliminaţi complet orice îndulcitor concentrat.

⇨ Dacă ne culcăm la orizontală, se reduce scurgerea renală şi se modifică metabolismul calculilor. Încercaţi să fiţi **activi fizic** prin exerciţii zilnice în aer liber. Pacienţii care preferă să stea la pat sunt cei mai susceptibili de a forma calculi renali (Dr. Agatha Trash, Calvin Trash – Remedii naturale).

Recomandări de tratament:

Obs.: Curele antilitiazice – variantele 2, 3 şi 4 descrise la capitolul „Litiaza biliară" pot fi folosite şi pentru eliminarea calculilor renali sau vezicali.

Dietă:

❒ O foarte bună variantă de eliminare a calculilor care are şi efecte dezintoxicante şi depurative generale este o cură de sucuri pe o perioadă de 5-7 zile, în care veţi consuma 1,5-2 litri de sucuri, câte 250 ml suc la un interval de 2,5 ore. Cei care doresc să mănânce ceva în timpul curei (deşi cel mai bine este să se consume în exclusivitate sucuri) pot mânca fructe crude (mere, pere, cireşe, vişine, struguri, căpşuni, zmeură, coacăze negre, agrişe, grape-fruit, ananas). În perioada tratamentului (şi nu doar atunci) este indicat să consumaţi multe lichide (apă şi ceaiuri). Iată şi o listă cu sucurile pe care le puteţi folosi:

- ❖ Suc de **urzică** (preparat la blender) – 1-2 pahare/zi. Sucul şi ceaiul de urzică sunt diuretice puternice şi au un efect regenerator asupra epiteliului renal, fiind de ajutor în cazuri de edem, nefrită, cistită, blocaj urinar şi pietre la rinichi.
- ❖ Sucul de **pătrunjel** este un dizolvant al calculilor biliari şi renali. În cazul litiazei renale şi biliare se bea de 3 ori pe zi, înainte de masă cu 1-2 ore, câte un sfert de pahar de suc de pătrunjel diluat cu trei sferturi de pahar de suc de morcovi. Puteţi adăuga la această combinaţie şi câteva frunze de **leuştean**, plantă care a dovedit că ajută la mărunţirea calculilor şi previne formarea acestora.
- ❖ **Lămâia** este utilă în litiazele urice, ajutând la lizarea (spargerea) calculilor, cât şi la eliminarea acestora datorită proprietăţilor diuretice. Se consumă timp de 7-10 zile sucul de la 2-3 lămâi. Sucul se va consuma cu paiul pentru a vă proteja dinţii.
- ❖ Cura cu suc de **pere** - se consumă zilnic, vreme de 2-3 săptămâni, câte 1-2 litri de suc de pere pe zi. Acest remediu nu numai că dizolvă şi măruntește pietrele, ci şi favorizează eliminarea lor promptă, prin mărirea diurezei. De altfel, perele sunt un excelent stimulent al activităţii rinichilor, fiind folosite şi în scop profilactic împotriva litiazelor de orice fel.
- ❖ Suc de **mărar** – 1 pahar pe zi (preparat la blender). Acest suc este un puternic stimulent al activităţii rinichilor ajută la prevenirea şi combaterea calculozelor, fiind şi un bun adjuvant în combaterea cistitelor şi a infecţiilor renale.
- ❖ Suc de **ridichi de lună** – 100 ml combinat cu 100 ml suc de morcov. Ridichile de lună conţin substanţe cu un puternic efect antibiotic, care ajută la vindecarea rapidă a feluritelor infecţii care afectează rinichii, vezica şi căile urinare. De asemenea, este de un real ajutor celor care au pietre sau nisip la rinichi, întrucât anumiţi principii active continute de ridichii favorizează mărunţirea calculilor urinari şi eliminarea lor. De asemenea, curele de ridichii previn formarea unor noi calculi în cazul persoanelor care au recurs la operaţie sau la alte forme de tratament pentru eliminarea lor.
- ❖ Suc de **păpădie** – 1 pahar/zi (preparat la blender). Sucul şi ceaiul păpădie reprezintă unul din cele mai bune diuretice cunoscute, cel puţin egal cu orice medicament cunoscut. Astfel, acest ceai poate fi luat pentru retenţia fluidelor (edeme), cistită, nefrită, litiaze. Spre deosebire de multe alte diuretice, păpădia nu provoacă scăderea nivelului de potasiu din organism, deoarece conţinutul său ridicat de potasiu este suficient pentru a-l înlocui pe cel excretat în urină.

Alte recomandări dietetice:

- ✓ Iată o listă cu **alimente ce au un efect benefic în tratarea litiazei renale sau vezicale**: pepene verde, ceapă, cireşe, creson, in (seminţe), lucernă de cultură, lămâie, pere, piersică, salată verde, varză, alune, castravete, fasole verde, hrean, iarbă-grasă, leuştean, măceşe, morcov, napi, ovăz verde (suc), păpădie, praz, ridiche neagră şi de lună, ţelină, usturoi, urzică.
- ✓ Consumaţi **alimente bogate în magneziu şi fibră** pentru eliminarea excesului de calciu şi a oxalaţilor de calciu: fructe uscate, cereale integrale, seminţe de floarea-soarelui şi dovleac şi germeni de grâu.
- ✓ Consumaţi **alimente bogate în potasiu** pentru înbunătăţirea funcţionării rinichilor: caise uscate, banane, citrice, cartofi.
- ✓ Consumaţi **alimente bogate în vitamina B_6**, care ajută la eliminarea oxalaţilor: nuci, avocado, cartofi, banane, cereale integrale şi muguri de soia.
- ✓ **Pepenele verde** (atât pulpa cât şi seminţele) are efecte diuretice intense şi capacitatea de a mărunţi pietrele la rinichi. Faceţi o cură cu pepeni şi veţi obţine rezultate bune.
- ✓ Consumaţi **ceapă, usturoi şi praz** care au efecte diuretice puternice, eliminând masiv acidul uric şi uraţii.
- ✓ **Ridichile negre şi roşii** au efecte litotritice puternice. Consumaţi aceste rădăcini din belşug.

Fitoterapie:

- ✓ **Ceai antilitiazic din frunze de Merişor** (*Vaccinium vitis-idaea*) şi **mătase de Porumb** – Se combină 2 linguri de frunze mărunţite de Merişor cu 1 lingură de mătase de Porumb. Această cantitate de plante se pun la macerat în jumatate de litru de apă, vreme de 8-10 ore (de seara până dimineaţa), după care se filtrează. Preparatul rezultat se pune deoparte, iar planta rămasă dupa filtrare se opăreşte cu încă jumatate de litru de apă clocotită, după care se lasă să se răcească şi se filtrează. În final, se amestecă cele două extracte, obtinându-se aproximativ un litru de preparat, care se foloseste intern, pe parcursul unei zile. Planta de Merişor se recomandă în toate bolile renale, având proprietăţi bacteriostatice şi bactericide, cât şi acţiune litotritică (*Ovidiu Bojor, Octavian Popescu – Fitoterapia tradiţională şi modernă*). Mătasea de Porumb este un bun diuretic şi are efecte calculolitice (dizolvă şi mai ales ajută la eliminarea pietrelor la rinichi). Am obţinut rezultate deosebite, aproape fără excepţie, când am folosit această formulă. Cura durează 3 săptămâni.

Iată o altă formulă de ceai valoroasă în tratamentul acestei boli: se combină în proporţii egale (de ex. câte un pachet din fiecare) următoarele plante: **Turiţa mare, Osul-iepurelui, Mesteacăn**. În 500 ml de apă clocotită se infuzează 2 linguri de amestec de plante. Se lasă vasul acoperit 10 minute, după care se strecoară. Se bea infuzia rezultată în 2 reprize pe zi. Se obţin rezultate bune mai ales în cazul litiazei urice.

Se combină în proportii egale (de ex. câte 1 sticluţă cumpărată de la plafar sau farmacie) **tinctură de Pufuliţă cu tinctură de Ghimpe**. Se administrează 2 linguriţe din acest amestec diluate într-un pahar de apă sau ceai, de 2 ori pe zi. Tratamentul este foarte eficient, mai ales în microlitiaze, putând fi aplicat şi în cazul calculilor de dimensiuni mai mari, pe care îi mărunţesc şi a caror eliminare o favorizează. Acelaşi tratament este eficient şi în cistită, cistopielită, nefrită, pielo-nefrită. Pentru a se obţine rezultate stabile este necesară o cură de 2 luni cu aceste tincturi.

Tinctură de tămâie sau smirnă - se iau 4 linguriţe de tinctură diluate în puţină apă sau ceai. Tămâia cât şi smirna (care este tot o răşină a unui arbore) dezinfectează şi ajută la cicatrizare, maruntesc pietrele la rinichi, fiind un remediu deosebit de eficient în această categorie de afecţiuni.

Alte indicaţii:

- ✓ **Decoct antilitiazic din rădăcini de pătrunjel** - Se pune la fiert pe foc mic, cu capac, un litru de apă, în care se adaugă 250 g rădăcină de pătrunjel, curăţată şi tocată mărunt sau dată pe răzătoare. Când fiertura scade la o cană, se strecoară lichidul şi se împarte în trei ceşcuţe. Una se ia dimineaţa pe nemâncate, a doua la amiază şi a treia seara (tot pe stomacul gol). În răstimpul acestei zile nu se mănâncă nimic, decât se bea ceaiul de patrunjel şi apă din belşug (2-3 litri) şi alte ceaiuri cu efecte diuretice (mătase de porumb, cozi de cireşe, mesteacăn, coada-calului, păpădie, soc). Acest tratament are un intens efect calculolitic. Tot tratamentul durează o zi.
- ✓ **Decoct din boabe de ovăz** – 6 linguri de boabe de ovăz din ultima recoltă, ales de corpuri străine şi bine spălat de praf, se fierb timp de 15 minute împreună cu 1 litru de apă. După fierbere se lasă vasul acoperit timp de o oră, după care se filtrează. Se bea ceaiul în 2-3 reprize pe parcursul zilei. Preparatul ajută foarte mult în litiaza renală şi în diferitele afecţiuni ale rinichilor.

Macerat de ceapă cu vin alb - 200 grame ceapă tăiată mărunt se pun într-o sticlă peste care se adaugă 100 grame de miere naturală şi 700 mililitri de vin alb natural. Se amestecă bine, se înfăşoară sticla în hârtie de culoare închisă şi se păstrează la macerat timp de 14 zile, la temperatura camerei. Se agită zilnic. Produsul obţinut se filtrează. Se administrează dimineaţa pe nemâncate 3 linguri în puţin ceai.

Baia fierbinte de şezut cu ceai din plante. Se prepară un decoct din plante (Coada-calului sau/ şi Coada-şoricelului, flori de fân, paie de ovăz etc.), utilizându-se o mână bună de plante la 5-6 litri de apă. Se fierb 5-10 minute după care se filtrează şi se adaugă la apa de baie. Apa din recipientul pentru baie (cadă, vană) trebuie să acopere rinichii. Baia se face fierbinte, pe o durată de 15-20 de minute. În acest timp se poate consuma şi o cană de ceai cald (din formulele recomandate mai sus). Băile calde de plante au efect antispastic, combătând colicile renale şi facilitează eliminarea nisipului şi microcalculilor dilatând canalele urinare. Puteţi face o cură de 7-10 băi, câte o baie pe zi.

Cataplasmă cu sare - un săculeţ de pânză plin cu sare gemă se pune pe un calorifer, sobă sau pe altă sursă de caldură şi se lasă să se încalzească, până la 50-60 de grade Celsius. Se aplică apoi pe şale (zona lombară), unde se păstrează vreme de o jumătate de oră. Acest procedeu combate colicile renale (dureri violente provocate de migrarea calculilor).

Lombosciatica, durerile de spate

Este bine să ştiţi...

⇨ Se estimează că între 60-80% din oameni au dureri de spate la un moment dat, mai ales în regiunea lombară. Anual se pierd în medie trei zile lucrătoare pe cap de angajat din cauza durerilor de spate, iar în ultimii 20 de ani a avut loc o creştere întreită a concediului medical din acelaşi motive.

⇨ Sănătatea spatelui este influenţată în primul rând de **postură, de felul cum mergeţi şi cărati greutăţi, dar şi de dietă, digestie şi modul cum reacţionaţi la stres**. Durerea poate fi rezultatul oricărei părţi din structura complexă a spatelui (**suprasolicitare, slăbiciune, întinderi musculare şi**

de ligamente, deteriorarea unei fațete articulare de vertebră, spasme musculare, hernia de disc, sciatica. osteoporoza).

⇨ Mai mult de 70% din afecțiunile cum ar fi discopatia lombară, hernia de disc, coxartroza, artrita ar putea fi evitate prin **întărirea musculaturii** și prin **reducerea excesului ponderal**. Lipsa de tonus muscular duce la suprasolicitarea articulațiilor și vertebrelor, toată greutatea corpului lăsându-se pe schelet, în lipsa mușchilor care să o susțină. Cum se rezolvă această situație? Prin exerciții fizice pentru dezvoltarea întregii musculaturi, în special cea abdominală, cea a spatelui și cea a picioarelor. În acest sens, foarte eficiente sunt exercițiile de forță făcute cu aparatura din sălile de fitness, aparatură care este special concepută așa încât să pună în mișcare și grupele musculare mai puțin folosite.

⇨ Mușchii abdominali puternici sunt esențial pentru menținea sănătății spatelui și protejarea lui de leziuni. Când ne doare spatele, mușchii abdominali sunt cauza principală. Abdominalii slabi fac ca pelvisul să devină instabil, deci spatele (de la osul sacru până la craniu) trebuie să compenseze pentru a menține corpul echilibrat. Dacă sunteți predispus la probleme ale spatelui, faceți regulat exerciții abdominale. Cea mai importantă cale de a preveni durerea de spate este menținerea rezistenței și a flexibilității spatelui prin exerciții fizice. Este esențial să evitați mișcările exagerate sau forțate care provoacă presiune și întindere. Luați următoarele măsuri pentru a vă proteja spatele:

- Nu duceți niciodată o sacoșă grea pe un umăr sau cu o singură mână. Împărțiți mai bine greutatea în două și duceți o sacoșă în fiecare mână. Și mai bine este să folosiți un rucsac de spate sau o geantă cu mâner foarte lung care se prinde cu mâner opus.
- Pentru ridicarea unui obiect greu, apropiați-vă cât mai mult de el, îndoiți genunchii, apoi ridicați-l prin îndreptarea genunchilor, menținând spatele cât mai drept. Nu vă răsuciți din talie în timp ce aveți ceva foarte greu în mână; mișcați picioarele astfel încât să vă întoarceți cu tot corpul.
- Purtați pantofi confortabil, fără toc înalt, care susțin bine piciorul și nu vă fac să călcați anormal.
- Verificați dacă salteaua este destul de tare, dar nu excesiv de dură, ca să vă susțină spatele. Dacă e prea moale, puteți să o întăriți punând o scândură între ea și baza patului.

⇨ **Stabilirea originii unei afecțiuni** a spatelui este importantă din mai multe motive. Calmarea durerii nu e suficientă dacă sursa problemei – veriga slabă – nu e tratată și corectată, întrucât aceasta va continua să provoace necazuri și dureri. Masajele și tratamentele chiropractice pot calma durerile de spate, dar această situație nu va dura mult. Tratarea problemei fără a remedia cauzele este o garanție că veți avea alte dureri mai devreme sau mai târziu. În cartea „Durerile de spate", specialiștii Gim și Phil Wharton ne dau indicații prețioase pentru a descoperi cauzele durerii: „În cazul unei afecțiuni a spatelui, majoritatea verigilor slabe se află spre sud [față de punctul sau regiunea dureroasă – n.n.], de obicei sub pelvis. Dacă durerea se simte în dreapta, veriga slabă se află probabil în dreapta și invers. Începând cu punctul dureros din spate, analizați-vă pe rând mușchii și articulațiile, izolându-le și activându-le cu exerciții simple. Testați cât de flexibilă și de puternică este fiecare zonă în parte. Când dați peste un mușchi ce pare mai slab decât cei care îl înconjoară sau aveți o gamă foarte redusă de mișcări într-o anumită poziție, este posibil să fi descoperit vinovatul. Totuși mergeți mai departe, verificând următoarea articulație și grupă de mușchi. Adesea veți ajunge la punctul dureros din spate, prin fese, în jos pe coapsă, trecând de genunchi, de gleznă, până în talpă. E important să continuați până când treceți de ultimul mușchi slab sau articulație inflexibilă de pe traseu. Odată ce ați înțeles care este veriga slabă, fixați-vă ca obiectiv, în timpul sesiunilor de exerciții, întărirea și deblocarea mușchilor din acel punct până la locul dureros din spate.

⇨ **Tensiunea poate depinde de poziție.** Oamenii pot acumula multă tensiune între umeri și din cauza poziției greșite. Când dormiți pe o parte cu o pernă care nu susține capul și gâtul, umărul de dedesubt se lasă către piept și încordează mușchii spatelui ore întregi. Când lucrați la birou, stați așezați și aplecați în față, astfel încât partea superioară a spatelui este tensionată, când mâncați, farfuria este în fața dumneavoastră pe masă, iar partea superioară a spatelui este tensionată.

⇨ **Tensiunea din spate se leagă direct de starea de spirit.** Instinctiv, dacă suntem supărați ne încovoiem. Această poziție necesită mult efort, tensionând și obosind mușchii din partea superioară a spatelui și pe cei ai gâtului. Cu cât supărarea durează mai mult, cu atât acești mușchi sunt mai încordați și mai tensionați. Mai rău, mușchii pieptului încep să se scurteze, trăgându-se și mai mult în jos. Nu degeaba spunem că o persoană nefericită este „la pământ". (*Gim și Phil Wharton – „Durerile de spate"*). Predați îngrijorările dumneavoastră Tatălui nostru ceresc care are soluții pentru toate problemele cu care vă confruntați. Învățați să vă încredeți în Dumnezeu, dobândiți pacea sufletului și veți fi bucuroși și fericiți. Pentru a obține mai multe detalii puteți studia capitolele „*Cum să scăpăm de stresul cronic*" și „*Terapia prin credință – Sacroterapia*", din prima secțiunea a cărții.

⇨ **Beți multă apă** pentru a fi hidratați, lubrifiind astfel mușchii și articulațiile. Este foarte greu să relaxați un mușchi și să restabiliți circulația într-o zonă inflamată atunci când sunteți deshidratați, întrucât celulele sunt secătuite.

Recomandări de tratament:

<u>Obs.:</u> Puteți folosi recomandările dietetice și de fitoterapie pe care le găsiți la capitolul „Reumatism; osteoartrite. artroze".

✓ **Compresa cu tinctură de Ardei iute** aplicată pe articulațiile afectate este una dintre cele mai eficiente proceduri pentru calmarea durerii acute. ***Capsaicina*** este un compus prezent în ardeiul iute, fiind eficient în tratarea tuturor tipurilor de dureri, de la dureri de cap până la dureri artritice. Acest extract vegetal, aplicat pe suprafața pielii în zona dureroasă, pătrunde în piele și acționează asupra nervilor care transmit durerea. O substanță chimică din sistemul nervos, numită substanța P, este răspunzătoare de transmiterea durerii. Capsaicina inhibă producerea de substanță P. Mai mult, în cazul durerilor reumatice, acțiunea revulsivă a capsaicinii va conduce la o intensă circulație sanguină, la

Alte indicații:

decongestionarea zonei bolnave și, astfel, la repararea țesuturilor afectate. Se aplică un jet de aer cald cu uscătorul de păr pe regiunea unde urmează să aplicați compresa, până când pielea se încălzește (aveți grijă să nu-l ardeți pe pacient). Apoi, se îmbibă o compresă în tinctura de ardei iute și se aplică pe regiunea interesată. Peste compresă se aplică o folie de plastic ale cărei dimensiuni trebuie să le depășească puțin pe cele ale compresei. Deasupra foliei de plastic se pune un prosop uscat și moale, iar deasupra prosopului o buiotă (un recipient medical pentru apă) cu apă fierbinte. Peste buiotă, cel mai bine ar fi să se pună o pernă care să asigure o aderență bună a compresei la piele și o încălzire a acesteia. Vă puteți aștepta ca în câteva minute să simțiți acea regiune „în flăcări". Puteți păstra compresa 20-30 de minute, iar cei mai rezistenți maxim până la o oră. Aveți grijă să nu adormiți și s-o uitați toată noaptea, pentru că poate produce arsuri ale pielii, mai ales pentru persoanele mai sensibile. După ce ridicați compresa puteți unge articulația sau regiunea dureroasă cu un unguent antireumatic. Se face o aplicație pe zi, până când inflamația dispare și durerile cedează.

Iată cum se obține tinctură de ardei iute: 15 ardei foarte iuți se dau prin mașina de tocat cu tot cu semințe (cel mai bine este să fie proaspeți și de culoare roșie, adică ajunși la maturitate), după care se pun într-un borcan cu filet de 1,5 litri. Peste ardei se va turna o jumătate de litru de alcool de 50 de grade, se închide borcanul ermetic și se lasă la macerat continutul vreme de 10 zile, după care se filtrează prin tifon și se păstrează în sticle de culoare închisă, la întuneric.

- **Cataplasmă cu argilă** - Se amestecă argila cu apă caldă, cât să se formeze o pastă de consistența smântânii. Vasul cu argilă se pune în alt vas cu apă fierbinte și se încălzește argila până la o temperatură suportabilă pentru piele. Se unge argila pe un celofan, într-un strat gros de 1,5-2 cm și se aplică pe regiunea spatelui sau în alte regiuni dureroase. Se leagă cu un brâu și se acoperă astfel ca să se păstreze caldura cât mai mult timp. Această procedură se efectuează din două în două zile. Pentru creșterea eficienței puteți amesteca pasta de argilă cu 2 cepe mari tocate mărunt.
- **Unguentul pe bază de venin de albine (Apireven)**. Se vor face zilnic câte două ședințe de masare blândă a zonelor afectate. Pentru început se unge regiunea dureroasă cu un strat subțire de Apireven, se lasă 2 minute în repaus, după care se faceun masaj blând pentru încorporarea unguentului în piele. Alături de efectul antiinflamator și analgezic, se va produce și cel revulsiv (înroșire, încălzire) datorat stimulării circulației regionale, aspect capital în diminuarea durerilor cronice de origine reumatică sau traumatică.
- **Cataplasmă cu semințe de muștar** - Două substanțe din conținutul semințelor de muștar – *sinigrina și myrosina* – se combină pentru a forma un ulei volatil care generează o căldură intensă. Plasat pe piele, acest ulei alungă congestiile interselor organe, atrăgând sângele spre suprafață. Din acest motiv, muștarul are o valoare considerabilă – sciatică, nevralgii, gută, luxații, tendonite, răceli și gripe. Se poate prepara o cataplasmă simplă cu muștar. Întindeți puțină vaselină sau un unguent (de gălbenele) pe zona afectată, măsurați o parte de pulbere de muștar (obținută prin râșnirea semințelor prin râșnița de cafea) și amestecați-o cu 3 sau 4 părți de făină integrală de grâu. Adăugați apă până se formează o pastă destul de groasă ca să se întindă ușor pe o bucată de pânză sau tifon și aplicați-o direct pe zona afectată, fixând-o cu leucoplast. O puteți ține câteva ore sau peste noapte cât doriți. O cataplasmă mai puternică se poate prepara omițând făina de grâu și amestecând pudra proaspătă de semințe de muștar cu apă caldă pentru a obține o pastă groasă, iar apoi se aplică în conformitate cu instrucțiunile de mai sus. Fiți atenți pentru a evita arsurile (băsicarea). Este de dorit o înroșire intensă a pielii, dar nu lăsați să se formeze băsici.
- **Cataplasme cu frunze de varză** calmează durerile, reduc inflamația și ajută la eliminarea toxinelor. Frunzele de varză se strivesc și se pun pe articulațiile bolnave (în 2-3 straturi), făcându-se un bandaj asupra lor. Se țin toată noaptea. Se folosesc până ce durerile dispar.
- Puteți face **masaj blând și/sau comprese** folosind mai multe tincturi, uleiuri medicinale sau unguente. Iată câteva preparate pe care le puteți cumpăra sau prepara (în acest caz le puteți face mai concentrate și realiza combinații complexe) ce vor avea rezultate bune**: tinctura de Tătăneasă, de Untul-pământului, de Cimbrișor, de Tuia, de castane, de Camfor, uleiul de Sunătoare** sau alt unguent sau gel revulsiv etc.
- **Băi de soare ale spatelui** – Expuneți la soare zona dureroasă. Aveți grijă să nu produceți arsuri ale pielii. Vara, când soarele este puternic, puteți alege expunerea la soare până la orele 11-12. Încă nu este deplin elucidat mecanismul de acțiune, dar este clar că expunerea la soare vindecă nevralgiile și, important, previne apariția lor. Se cunoaște însă că razele de soare promovează vindecarea, detensionează încordarea musculară și nervoasă, stimulează circulația sanguină și acțiunea sistemului imunitar, intensifică metabolismul.

Lupus eritematos sistemic

Este bine să știți...

➪ Lupusul eritematos sistemic este **o boală inflamatorie cronică, o formă de tuberculoză cutanată** (o **boală de colagen**) depistată, de regulă, cu mare întârziere (chiar dacă prezintă ca semn caracteristic leziunile roșietice, congestive, în formă de fluture), dar care evoluează apoi spre ulcerații extinse, distructive și mutilante, localizate la nivelul feței (pe obraji, de o parte și de alta a nasului) sau a capului. Boala afectează în egală măsură arterele mici din întregul organism (în special din rinichi, ficat și inimă), mușchii și sistemul nervos central, iar dacă nu este tratată corespunzător și la timp, poate avea prognostic rezervat. Boala apare îndeosebi la femeile tinere.

⇨ Se crede tot mai mult că lupusul este o **boală autoimună**, ceea ce înseamnă că sistemul imunitar, din mai multe motive, funcționează prost și s-a răzvrătit lovind și distrugând propriile structuri ale organismului.

⇨ La pacientele suferinde de lupus eritematos sistemic **estrogenii** există în cantități anormal de mari. Eliminați din alimentație carnea și mai ales produsele lactate, dar și alte tipuri de grăsimi animale care conduc la o creștere în organism a nivelului de estrogen.

⇨ Este posibil ca boala să rezulte din interacțiunea unor factori constituționali cu factori de mediu: **medicamente** (hidralazine, penicilina, tetraciclina, sulfamide, metildopa), **raze ultraviolete**, **Rontgen, infecții alergice**.

⇨ Multe din bolile pielii sunt legate de **stres**. Printre ele amintim: urticaria, dermatita atopică, neurodermatoza. sclerodermia, lupusul eritematos diseminat, psoriazisul, vitiligo etc. Mânia, orgoliul, înverșunarea, concurența. anxietatea, frica, nesiguranța, îngrijorarea, tristețea – iată câteva din cele mai distructive stări, sentimente și emoții. Renunțați la astfel de manifestări și cultivați altruismul, optimismul, bucuria, spiritul de mulțumire și mai ales încrederea liniștită în Dumnezeu. Nimeni nu este obligat să ducă o povară de griji. Prin rugăciune și studierea Bibliei, puteți să transferați necazurile dumneavoastră asupra Mântuitorului, care a făcut tot ce era necesar pentru nevoile noastre și care are soluții pentru toate defectele și problemele noastre. Credința înseamnă să ai încredere în Dumnezeu. să crezi că El te iubește și știe cel mai bine ce este spre binele nostru.

⇨ S-a constatat că la unele persoane bolnave de lupus, erupția pe piele se înrăutățește prin **expunere la soare**. Timp de ani de zile pacienții suferinzi de lupus eritematos au fost învățați să evite lumina soarelui. Totuși, în ultima vreme anumite studii au arătat că vitamina D previne avansarea unor boli autoimune ca lupusul, scleroza multiplă, artrita reumatoidă și boli intestinale inflamatorii (de ex., boala Crohn, colita ulceroasă). Primul pas în ce privește transformarea vitaminei D se petrece atunci când mergi afară într-o zi cu soare. Când lumina soarelui atinge tegumentele expuse, acestea produc vitamina D. Vitamina D trebuie apoi activată în rinichi, obținându-se astfel produsul cu efect, în reprimarea dezvoltării cancerului, a bolilor autoimune etc. *(Dr. T. Colin Cambell – Studiul China)* Se recomandă o expunere treptată la soare, începând de la câteva minute pe zi, atunci când soarele este mai blând (în orele dimineții). Pacienții care sunt sensibili la soare sau care trebuie să petreacă în aer liber un timp superior celui de rezistență a organismului lor, să poarte pălării cu boluri largi, cămăși cu mâneci lungi și pantaloni. Razele solare sunt mai slabe înainte de ora 9 dimineața și ora 4 după-amiaza.

⇨ Produsele de origine animală și mai ales grăsimile animale trebuie excluse din alimentație. Este demonstrat clinic că atunci când predomină **aportul de acizi grași saturați** (care în cea mai măsură se găsesc în produsele de origine animală), organismul formează o cantitate ridicată de *agenți proinflamatori*.

⇨ Trebuie știut că tratamentul medicamentos (de obicei este vorba de citostatice sau cortizon, ambele recomandate în această situație) nu ajută și au efecte secundare nefaste.

⇨ Unele tipuri de **pastile anticoncepționale** sunt, în mod particular, agenți care provoacă această maladie.

⇨ Un studiu din 1981 a relevat că 86% dintr-un grup de artritici (manifestări accentuate la bolnavii de lupus) aveau o manifestare a simptomelor reumatice ca răspuns la diferitele **alergii**. Unii pacienți erau sensibili la nu mai puțin de zece alimente diferite. Studii de specialitate au demonstrat că un număr considerabil de artritici sunt sensibili la plante ce poartă denumirea de solanacee (vinete, roșii, cartofi albi, piper și tutun). *(Dr. Agatha Trash și Dr. Clavin Trash - Remedii naturale).* Se recomandă evitarea acestor alimente o perioadă de timp, pentru a testa rezultatele. Alte alimente ce produc simptome ale artritei sunt: ciocolata, cafeaua, laptele, brânza, ouăle, carnea de porc, glutenul, produse din soia. Este nevoie să se identifice și elimine agenții vătămători alergici.

⇨ **Exercițiul fizic** este esențial. Lipsa exercițiului are ca rezultat un slab tonus muscular, osteoporoza, cheaguri de sânge în plămâni, atrofierea musculară și promovarea sentimentului de auto-compătimire. Mersul pe jos este un exercițiu excelent pentru acest tip de pacient. S-ar putea să fie necesară fizioterapia pentru cazul diformităților și slăbiciunii musculare. În această boală sunt obișnuite perioadele de depresie și oboseală, un program de exerciții regulat fiind de folos pentru ambele simptome. *(Agatha Trash, Calvin Trash, Phylis Austin – Remedii naturale).*

Recomandări de tratament:

❑ Pentru tratament se vor folosi recomandările dietetice, de fitoterapie și celelate proceduri oferite la capitolul „Eczeme; dermatite; boli ale pielii". Pregătirea terenului este prima și poate cea mai importantă masură de tratament a acestei boli. Ea constă în dezintoxicarea organismului și reechilibrarea sa metabolică. Pentru aceasta este o cură exclusivă de sucuri și crudități pe o perioadă de 6 luni și renunțarea la produsele de origine animală. Iată câteva recomandări pe care le puteți adăuga:

✓ **Cura cu semințe de in** - se consumă seara, pe stomacul gol, 2 linguri de semințe de in, mestecate bine. Odată ajunse în stomac, acestea absorb mult lichid și formează un bol, care va curăța în drumul său întreg tubul digestiv și va împinge toate materiile reziduale din intestin. Urmat zilnic, vreme de 15 zile, acest tratament este un excelent mijloc de dezintoxicare pentru întreg organismul, motiv pentru care este folosit în boli de piele, cum ar fi acneea, alergia, psoriazisul, anumite forme de lupus. Folosiți pentru prepararea salatelor de crudități uleiul de semințe de in, care este o sursă excelentă de acizi grași omega-3. Grăsimile omega-3 au un rol protector împotriva bolilor autoimune.

✓ **Pulbere de Coada-calului** (obținută cu ajutorul râșniței de cafea, apoi strecurată printr-o sită fină) – se administrează 1 linguriță de pulbere, de 4 ori pe zi, în cură de 21 de zile. După o pauză de 10 zile, cura se va repeta. Pulberea se păstrează 5 minute sub limbă, apoi se înghite cu puțină apă sau ceai. Siliciul, conținut din belșug de Coada-calului este un mineral esențial în producerea colagenului (care este un „adeziv corporal" ce menține unite

...turile musculare şi pielea). S-a constatat că aportul mărit de siliciu obţinut prin administrarea sistematică de ...ada-calului (4 grame de pulbere pe zi) este un adjuvant bun în terapia acestei boli.

...ctură de Lemn-dulce - se administrează 1 linguriţă de tinctură de 4 ori pe zi, în diluţie cu puţină apă sau ceai. ...a durează 21 de zile, apoi 10 zile pauză, după care se poate repeta. Planta stimulează producerea de către corp a ...izonului natural, reducând astfel inflamaţia ţesuturilor, ceea ce justifică şi utilizarea sa în lupusul eritematos, ca ...ament de sine stătător sau ca adjuvant.

...ul de Aloe este emolient, întăreşte funcţiile ficatului, hrăneşte pielea uscată şi favorizează regenerarea pielii ...te. Consumaţi zilnic 5-6 cm de plantă, după ce a fost spălată în prealabil. Cei care au posibilitatea pot consuma ... de Aloe-Vera.

Meteorism, flatulenţă

Meteorism

⇨ Meteorismul reprezintă umflarea abdomenului ca urmare a apariţiei unei cantităţi mari de gaze în stomac, dar mai ales în intestinul subţire şi gros.

⇨ **Cauzele** balonării sunt mai ales fermentaţiile glucidelor (apare mult CO_2) sau a protidelor (apare mult amoniac), dar şi a gastroenteritelor, toxiinfecţiilor alimentare, afecţiuni ale colecistului ale pancreasului.

⇨ **Consecinţele clinice** ale meteorismului pot fi variate: senzaţie de saţietate şi tensiune ...inală, angoasă, dispnee, senzaţie de ameţeală, anorexie, palpitaţii, bufeuri de căldură, dureri abdominale, astenie, ...nie, etc.

...ea mai probabilă cauză a balonării abdominale este **supraîncărcarea stomacului şi a intestinelor**. Mâncatul prea ... – mai ales alimente bogate în carbohidraţi şi grăsimi, cum sunt biscuiţii, prăjiturile şi plăcintele – poate provoca un ... de gaze intestinale. Alte cauze pot fi retenţia de lichid, gastroenteritele, alergiile alimentare, constipaţia, ...omul de colon iritabil, boala celiacă (intoleranţă la gluten), intoleranţa la lactoză (zahărul din lapte), inflamarea sau ...ile ulceroase la nivelul mucoasei gastrice sau intestinale şi candidozele. Balonarea se poate datora şi unei ...glări la nivelul florei intestinale. Multe femei suferă de balonare înaintea menstrei, când modificările hormonale ...acă retenţia lichidelor. Tulburările cardiace, renale sau hepatice şi un chist ovarian pot provoca şi ele balonări.

...O dietă excesiv de sărată poate conduce la retenţie de lichide şi balonare. Multe alimente comercializate conţin o ...ate mare de sare, precum şi alte ingrediente pe bază de sodiu (inclusiv bicarbonat de sodiu sau glutamat de ...sodiu).

...Mestecaţi bine mâncarea şi nu vorbiţi în timpul mesei. Saliva conţine enzime care ajută la digestie.

...Evitaţi băuturile gazoase.

...Nu beţi în timpul mesei. Lichidele diluează acidul gastric şi enzimele digestive, ducând la mărirea timpului de ...ere a alimentelor prin stomac. În special fructele pot fermenta şi produce gaze intestinale.

...Nu combinaţi alimente bogate în amidon (paste făinoase şi cartofi) **cu fructele sau alimentele bogate în ...teine**.

Flatulenţa

...Gastrita, sindromul de colon iritabil, o boală a vezicii biliare, ulcerul peptic şi stresul pot provoca flatulenţă.

...Flatulenţa poate fi însoţită de **indigestie** sau de **constipaţie**.

...Flatulenţa apare ca rezultat al acţiunii bacteriilor şi a ciupercilor în intestin, făcând ca anumite alimente digerate să ...enteze şi să producă gaze. De obicei, alimentele vinovate de acest lucru sunt: **varza, ceapa, mazărea, fasolea, ...entele grase, băuturile carbogazoase, zahărul, băuturile care conţin cafeină**.

...Gaze intestinale pot apărea şi ca urmare a unor **combinaţii greşite de alimente**, cum ar fi asocierea amidonului cu ...ine sau cu fructe.

...Mâncatul între mese conduce la interferarea alimentelor aflate într-o anumită fază de digestie cu altele introduse ...spăt în stomac, fapt ce determină fermentaţie şi putrefacţie excesivă.

...Mâncatul sub tensiune fizică şi mentală sau sub oboseală excesivă pot determina o digestie deficitară, ...mpletă. Luaţi decizia ca la masă (şi nu doar) să fiţi relaxaţi, să renunţaţi la îngrijorări şi poveri. Fiţi mulţumitori şi ...rvaţi un spirit de recunoştinţă la adresa lui Dumnezeu. Unele persoane, fără să îşi dea seama, când sunt agitate sau ...sate înghit aer împreună cu mâncarea. Acest lucru duce la acumularea gazelor în stomac şi intestine.

...Alte obiceiuri alimentare care pot produce flatulenţe sunt: **mâncatul prea mult, prea rapid, dacă nu mestecaţi ... dacă vorbiţi sau beţi în timp ce mâncaţi**. Pentru a evita aceste neplăceri nu mâncaţi pe fugă sau la ore ...egulate, evitaţi să luaţi masa seara târziu şi mestecaţi foarte bine mâncarea.

...Flatulenţa poate apărea şi ca urmare a administrării de **antibiotice**, care alterează temporar sau distrug echilibrul ...al microorganismelor din intestine. Această populaţie de microorganisme, cunoscută sub numele de floră ...stinală este esenţială pentru o digestie sănătoasă.

...Multe probleme cum sunt constipaţia (în special cea atonă), digestia dificilă, balonarea, dispepsia, dischinezia biliară ...chiar anumite forme de gastrită au drept cauză principală **lenevirea organismului**, care nu este pus sistematic să

facă o activitate fizică susținută. Întreg sistemul nostru digestiv a fost proiectat de Dumnezeu să funcționeze optim atunci când facem efort fizic și suntem activi. În schimb, atunci când avem o viață sedentară, toate procesele digestive, inclusiv cele de eliminare, sunt inhibate în mod natural. De aici apar și problemele de sănătate sus menționate, pentru că pe de o parte, noi ne supralimentăm, iar pe de altă parte, modul nostru de viață transmite sistemului digestiv mesaje de inactivare, ceea ce creează tulburări în lanț. Exercițiile aerobice zilnice cum ar fi înotul sau mersul pe jos, pot preveni flatulența prin stimularea mișcărilor intestinale și ajutarea digestiei.

Recomandări de tratament:

Dietă:

✓ **Plantele aromate** și mirodeniile adăugate la mâncare pot reduce flatulența, inhibând dezvoltarea bacteriilor gazogene. Preveniți gazele intestinale folosind drept condimente: **pătrunjel, mărar, leuștean, fenicul, chimen, ardei cayenne (sau boia), hrean, tarhon, cimbru, rozmarin, busuioc, salvie**. Puteți să vă faceți pulberi din aceste plante pe care le depozitați în borcănele cu capac și cu care veți condimenta mâncărurile și salatele. În afară de reglarea digestiei și combaterea meteorismului și flatulenței, aceste plante au mult mai multe efecte benefice asupra organismului dumneavoastră.

✓ Încercați să folosiți în alimentație și **zeama de varză acră (moare)** care facilitează buna digestie și ajută la refacerea florei intestinale.

✓ **Clismă** cu 1,5 l de infuzie călduță de Mușețel. Puteți adăuga și o lingură de cărbune vegetal. Clisma se face dimineața. Se pot face 2-3 clisme pe lună. Nu optați pentru clisme dese, pentru că veți obține ca rezultat lenevirea intestinelor și dependență de acest procedeu.

✓ **Cărbunele vegetal** ameliorează meteorismul abdominal și reduce flatulența. Se combină 1 linguriță cu vârf de pulbere de cărbune vegetal cu un pahar de apă. Se amestecă bine și se bea. Puteți folosi și tablete de cărbune medicinal conform instrucțiunilor din prospect.

Fitoterapie:

✓ **Ceaiul de Anason** este un remediu eficient (chiar și pentru bebeluși). Se toarnă 250 ml de apă clocotită peste 1 linguriță de semințe mărunțite ori zdrobite, se lasă să se infuzeze 10 minute (cu capac) și se bea o ceașcă de ceai, după 1 oră de la încheierea mesei. Uleiurile eterice ale anasonului liniștesc crampele și stimulează digestia.

✓ **Infuzie caldă de Cimbru** – Se prepară din 1 linguriță de ceai la 1 cană de apă clocotită. Se lasă 10 minute la infuzat, după care se strecoară, se adaugă 1 lingură de bitter suedez. Se bea la 1 oră după încheierea mesei.

✓ **Tinctură de Țintaură** - cu 5 minute înainte de a manca, se ia pe stomacul gol o linguriță de extract hidroalcoolic de Țintaură. Această plantă stimulează secreția de sucuri digestive și bilă, normalizează și ușurează digestia. Este foarte util acest remediu și pentru cei care fac frecvent indigestii. Puteți apela și la tinctura de Gențiană și la cea de Pelin, folosindu-le alternativ (câte 2 săptămâni fiecare).

Miastenia

Este bine să știți...

⇨ **Miastenia** este o **boală neuromusculară** care poate atinge persoane de orice vârstă, cu incidență maximă la femeile tinere. Simptomele clinice sunt caracterizate de slăbiciune și oboseală musculară. Pot fi afectați mușchii cranieni, în special ai pleoapelor, și mușchii masticatori, după un efort prelungit de masticație. Vocea poate fi nazală, din cauza slăbiciunii palatului și pot apărea tulburări de vorbire, datorită afectării musculaturii limbii. Dacă boala nu este tratată, deficitul motor al mușchilor respiratori, tulburările de deglutiție și slăbiciunea mușchilor faringieni pot antrena o regurgitare nazală, aducând bolnavul în criza miastenică, atunci când sunt necesare asistență respiratorie și intubația. La circa 80% din pacienți slăbiciunea musculară este generalizată, atingând și musculatura membrelor.

⇨ Se consideră că miastenia face parte din cadrul **bolilor autoimune** (sistemul imunitar al organismului atacă propriile țesuturi). Consumul de lapte și proteine animale în exces, contaminarea cu anumiți viruși și stresul cronic sunt câțiva din factorii favorizanți care pot genera tulburări serioase ale sistemului imunitar și pregăti terenul pentru bolile autoimune.

⇨ Dietele cu un conținut **proteinic** ridicat scad nivelul de **mangan** din organism, ceea ce poate provoca spasme, convulsii, probleme de transmiterea impulsurilor neuronale (miastenie, aritmie cardiacă, fibrilații), probleme neuromusculare, boala Parkinson, Boala Lou Gehrig (scleroza laterală amiotrofică). Renunțați la consumul de carne, lapte și ouă și adoptați o dietă vegetariană. Laptele este și el implicat în foarte multe boli autoimune.

⇨ Multe afecțiuni neurologice precum scleroza în plăci, boala Parkinson, paralizia Bell etc. sunt precedate de **epuizare a glandelor suprarenale**, glande responsabile cu răspunsul la stres. Deci nu uitați: stresul cronic vă ucide! În perioadele de stres cronic, nivelul de cortizol rămâne ridicat, iar celulele imunitare stimulate cronic încep să se dezagrege, să-și piardă capacitatea de a lupta cu agenții patogeni, iar în unele cazuri încep să-și exercite capacitățile distructive asupra țesuturilor propriului organism, ceea ce dă naștere unei serii de alergii, manifestări ale unor boli autoimune, cum ar fi scleroza multiplă, lupusul, fibromialgia, artrita reumatoidă. (*Shawn Talbot - Hormonul stresului*)

Evitați emoțiile și stările psihice negative, cum ar fi: mânia, tristețea, îngrijorarea, frustrarea, nemulțumirea, orgoliul - pentru că realmente vă distrug neuronii și tulbură întregul organism. Cultivați încrederea în Dumnezeu, optimismul, bucuria, un spirit de mulțumire și recunoștință.

➪ S-a dovedit că **vitamina E** este esențială pentru funcționarea neurologică normală. Carența de vitamina E conduce la tulburări musculare și ale sistemului nervos precum scleroză în plăci și sechele poliomielitice. Consumul de alimente bogate în vitamina E este eficient în tratarea diferitelor disfuncții ale sistemului nervos. Deficiențele care apar de obicei la cei cu disfuncții cronice în absorbția lipidelor, bolile de ficat sau fibroză chistică duc adesea la afecțiuni ale nervilor. Simptomele neurologice ale acestor maladii care au fost ameliorate de vitamina E includ slăbiciune musculară, mișcări anormale ale ochilor, pierderea reflexelor, restrângerea câmpului vizual, mers instabil și pierderea de masă musculară. Alimentele cele mai bogate în vitamina E sunt: fructele oleaginoase (nuci, alune și migdale), avocado, broccoli, germenii cerealelor, uleiurile vegetale neprocesate și nerafinate, lăptuci, spanac, orez brun, semințe încolțite.

Recomandări de tratament:

Obs.: Pentru detaliile necesare începerii unui program terapeutic, studiați capitolul „Scleroza în plăci".

Migrena, durerile de cap

Este bine să știți...

➪ Mai mult de 45 de milioane de americani au dureri cronice de cap din cauza tensiunii, iar între 16-18 milioane de americani suferă de migrene, de obicei dureri pulsatorii într-o parte a capului, deseori însoțite de greață și vărsături și uneori de tremurături și amețeală.

➪ Durerile de cap puternice încep de obicei cu dureri în gât și la ceafă; ele te trezesc adesea în mod surprinzător din somn sau încep imediat după ce te trezești. Pot fi sau nu asociate cu amețeală și au un caracter cvasipermanent. Migrenele adevărate sunt într-o singură parte, de obicei fiind percepute în spatele unui ochi. Adesea apare o vedere neclară sau cu pete. Acestea cresc rapid până la o durere pulsatilă, însoțită adesea de amețeli sau grețuri și sunt, de obicei, recurente.

➪ Durerile de cap se pot datora multor **cauze organice**, de la încordarea ochilor și hipertensiune arterială până la tumoare cerebrală. Este de dorit să descoperiți cauza durerilor de cap, mai ales când ele sunt recurente și să încercați, pe cât posibil să eliminați cauza. În continuare, voi prezenta câteva din cele mai întâlnite „surse" care produc migrene:

- Cele mai multe dureri de cap se datorează **tensiunii nervoase - stresului cronic**. Stresul produce sau contribuie la accentuarea unor tulburări precum: migrene și tot felul de dureri de cap, anxietate, iritabilitate, labilitate psihică, obsesii, confuzii, plâns sau râs paradoxal, coșmaruri, insomnie, epilepsie, nevroze, psihoze ca schizofrenia, demența senilă, consum droguri, tendință la suicid. Stresul cronic acționează foarte complex tulburând funcții și creând chiar leziuni organice. În cazul durerilor de cap, emoțiile și stările negative determină vasele cerebrale să se îngusteze, împiedică circulația sângelui creând congestii cerebrale, tulbură echilibrul neurotransmițătorilor, iar indirect dezechilibrează alte funcții care conduc la migrene și alte simptome neplăcute. Renunțați la tristețe, anxietate, frică, îngrijorare, pesimism și negativism și cultivați încrederea în Dumnezeu care are soluții la toate problemele dumnevoastră, învățați să vă bucurați de cele mai mici lucruri și să fiți mulțumiți. Pentru a afla mult mai multe lucruri studiați cu atenție capitolul „Cum să scăpăm de stresul cronic".
- **Constipația cronică** poate genera migrene. Datorită zăbovirii reziduurilor alimentare în intestinul gros și proceselor de putrefacție intense, pereții colonului sunt penetrați de unele substanțe toxice, care sunt preluate în circuitul sanguin intoxicând întregul sistem și determinând tot felul de simptome, printre care și durerile de cap. Studiați capitolul „Constipația" pentru a vă rezolva problema de bază.
- **Dischinezia biliară** este o altă cauză prolifică de migrene „bilioase", fiind asociate cu stări de vomă și gust amar în gură, „de fiere", datorat refluxului gastro-esofagian. De asemenea, vă recomand să studiați capitolul „Dischinezia biliară" pentru o abordare cauzală a suferințelor dumneavoastră.
- **Infecția sinusurilor maxilare și mai ales frontale (sinuzită)** produce dureri de cap puternice. Iarăși zic: Îndepărtați cauza și vor disparea durerile. Pentru a afla cum să faceți aceasta studiați capitolul „Sinuzita".
- **Hipertensiunea arterială** poate împinge cu presiune o cantitate mare de sânge în vasele cerebrale și crea congestii cerebrale și inerent, dureri de cap. Studiați capitolul care se ocupă cu abordarea acestei boli, în cazul în care durerile de cap pe care le acuzați au această origine.
- În a doua jumătate a ciclului menstrual, multe femei suferă schimbări fizice/emoționale, cunoscute generic ca **sindrom premenstrual (SPM)**. Simptomele încep de obicei la sau după ovulație (până la aproximativ 14 zile înaintea următorului ciclu) și cresc treptat în intensitate până începe menstruația. Circa 100 de simptome au fost atribuite sindromului premenstrual. Printre cele mai întâlnite se întâlnesc și anxietatea, tensiunea și durerile de cap. Dacă aceasta este cauza principală a durerilor de cap, atunci este nevoie să echilibrați organismul la nivelul acestui segment. Pentru a afla mai multe amănunte despre problema cauzală a suferințelor dumneavoastră studiați capitolul „Tulburări menstruale".

- **Alergia alimentară** este una dintre cele mai întâlnite cauze ale migrenelor. Iată cum își descrie experiența o femeie care a fost chinuită de atacurile de migrenă vreme îndelungată: „Durerile de cap m-au afectat încă din adolescență, așa că n-am fost alarmată când am avut una cumplită, în timpul unei vacanțe. În timp ce zburam spre casă, durerea de cap s-a înrăutățit până când am început să mă tem că voi muri; apoi mi-a fost teamă că nu voi mai muri! Deseori mă rugam și ceream eliberare de durere. Medicul familiei mele mi-a recomandat un neurolog. Acesta m-a injectat cu Sumatripan, care mi-a redus durerea la jumătate, dar era încă destul de puternică. Au fost încercate și alte medicamente. După trei săptămâni, fără nicio îmbunătățire, am fost trimisă la Clinica Johns Hopkins. Neurologul de acolo se descria pe sine ca fiind un medic de medicină preventivă. El mi-a îndepărtat toate medicamentele și mi-a cerut ca, timp de patru săptămâni, să urmez un program de prevenire a migrenelor, care elimina mâncărurile ce conțin cantități mari de tiramină, un aminoacid. Aceasta includea alimente care conțineau cafeină (cum ar fi ciocolata), citrice, cărnuri semipreparate, nuci, unt de arahide, lapte, iaurt, smântână și brânză. Nu credeam că acest program va merge, dar cu ajutorul lui Dumnezeu, în fiecare zi, în următoarele patru săptămâni de durere fără medicație, m-am simțit mai bine. Când am mâncat din nou din acele alimente, durerea s-a reîntors în cinci zile. Am urmat acest program timp de mai bine de un an și n-am mai avut niciodată dureri de cap! Medicul mi-a spus că din 60 de femei, 40 răspund așa cum am făcut-o eu, iar celelalte 20 cam pe jumătatea celorlalte."

  Brânza nu este un aliment bun. Este obținută printr-un proces de putrefacție, care are ca rezultat producerea aminelor, amoniacului, acizilor grași iritanți (acid butiric, acid caprilic etc.) și acid lactic. Toate acestea sunt toxine ce irită sistemul nervos și tractul gastrointestinal. Tiramina, una din aminele toxice produse în brânză, poate fi cauza migrenei. Anumite amine pot interacționa cu nitrații prezenți în stomac pentru a forma nitrozamină, un agent producător de cancer. Alte alimente cu potențial alergic care ar putea determina migrenele sunt: glutamatul de monosodiu (de obicei se găsește în mâncărurile chinezești și alte semipreparate), sare, substanțe care frăgezesc carnea, extracte de drojdie.
- În foarte multe cazuri, durerile de cap, stările de greață, vertij etc. apar din cauza **insuficientei oxigenări a organismului** datorate vieții de „sub acoperiș" și sedentarismului. Puteți scăpa de această problemă, mergând zilnic în zone cu aer curat și făcând sporturi care să vă facă să respirați mult și amplu: alergare în pas rapid, mers pe bicicletă, ascensiune montană, grădinărit. Adoptând un program zilnic de exerciții fizice (inclusiv puțin alergat) vă veți bucura de beneficii extraordinare, pe care nici nu vi le puteți imagina. Evitați să stați prea mult în încăperi neaerisite. Deschideți geamurile des. Învățați să respirați corect folosind așa-zisa respirație abdominală. Acest tip de respirație aduce beneficii uimitoare. Pentru detalii studiați capitolul „Aerul – binecuvântarea gratuită a cerului".
- Știm că creierul este înconjurat de un lichid, care are rolul de a-l apăra de traumatisme și a-l hidrata bine. **Deshidratarea** conduce la o mulțime de anomalii în organism (una din ele este creșterea vâscozității sângelui). Multe dureri de cap pur și simplu încetează după ce se beau 2 pahare de apă unul după altul. Beți suficientă apă în fiecare zi (6-8 pahare).
- **Frigul** puternic poate determina vasoconstricție cerebrală și conduce la dureri de cap. Este nechibzuit, ca să nu spun mai mult, obiceiul de a nu purta nimic pe cap în timpul iernii, mai ales când este vreme foarte geroasă.
- Durerea de cap mai este prezentă și în cazul **bolilor febrile, anemiei, intoxicațiilor, spondilozei cervicale, tulburărilor de vedere etc**.

Recomandări de tratament:

Migrena nu este o boală, ci simptomul unei boli. Deci, este nevoie de a descoperi originea, cauza (sau cauzele) problemelor dumneacoastră și a aborda un program terapeutic adecvat. În cele ce urmează veți găsi câteva recomandări generale.

Recomandări în crizele acute:

- Faceți **o clismă** cu 1-1,5 litri de apă sărată (1 lingură de sare la litru de apă).
- Stați la pat, **practicând ușor respirația profundă**, abdominală, la primul semn de atac iminent.
- Faceți o **baie fierbinte** în cada umplută pe jumătate, în poziția șezând cu picioarele acoperite de apă. Puneți o compresă rece la cap și încheiați cu o fricție rece sau cu o găleată de apă rece turnată pe corp.
- Ca remediu de urgență se pot lua intern 2 picături de **ulei volatil de Lavandă** cu puțină miere.
- **Tinctură de Roiniță** - se administrează câte 1 linguriță de tinctură diluată într-un pahar de apă, în doza unică, atunci când este nevoie. Roinița este un excelent calmant nervos, fiind recomandată contra durerilor de cap, care apar pe fond de stres și de suprasolicitare, contra insomniei, contra tulburărilor digestive care apar pe fond nervos. Acțiune eficientă are și tinctura de muguri de **Plop**, care conține substanțe din familia aspirinei, dar fără efectele nefaste ale medicamentului de sinteză.
- Puteți sări peste o masă, beți 1-2 litri **ceai de Hamei** neîndulcit și culcați-vă într-o cameră liniștită și întunecată.
- Pentru dureri de cap datorate tensiunii nervoase încercați **fomentațiile** (comprese fierbinți) la spate și la gât și o baie fierbinte la picioare. Faceți apoi un masaj la spate, umeri, gât și cap, cu atenție deosebită pentru orice zonă delicată. Când masați umerii, gâtul și fruntea puteți folosi și un revulsiv (cum este Apirevenul), iar pentru cap folosiți din belșug tinctură de Cimbrișor sau Traista ciobanului.

Fitoterapie:

✓ **Pulbere** din: **Gingko biloba, Salcie (coajă), Valeriană**. Amestecați în proporții egale plantele enumerate anterior, transformați-le în pulbere folosind râșnița de cafea și folosiți 1 linguriță de pulbere de 3 ori pe zi. Faceți o cură de 30 de zile. Păstrați pulberea sub limbă 10 minute, apoi înghițiți-o cu puțină apă. Dacă vi se pare dificil de înghițit pulberea, puteți prepara o infuzie din acest amestec de plante, dar are o eficiență mai scăzută. Gingko este o plantă cu un tropism special pentru cap, îmbunătățind circulația cerebrală, combătând acțiunea distructivă a radicalilor liberi asupra creierului. Coaja de Salacie conține substanțe din familia aspirinei, combătând durerea, iar Valeriana este un sedativ nervos redutabil.

Alte indicații:

✓ **Uleiul esențial de Mentă piperată** este un leac miraculos pentru durerile de cap cu efecte foarte rapide. În testele din Germania, dintre 41 de pacienți cu vârste cuprinse între 18-65 de ani care sufereau până la 22 de migrene pe lună, puțin ulei de mentă piperată aplicat pe frunte i-a liniștit în 15 minute pe cei mai mulți dintre suferinzi, indiferent de vârstă sau sex, fără niciun efect secundar. Pentru durerile de cap obișnuite este suficient ca uleiul să fie ușor întins pe frunte (3-4 picături), de la o tâmplă la alta sau pe ceafă pentru durerile din partea posterioară a capului folosind vârful degetelor sau un tampon de vată. Evitați contactul cu ochii. De asemenea și frunzele proaspete măcinate de mentă vor alunga durerile de cap dacă sunt aplicate local pe piele.

✓ Pentru **migrenele care au la bază o disfuncție a mecanismului biliar** se recomandă **tinctura de Pelin**, din care se iau câte 50 de picături de 4 ori pe zi. Pelinul ajută la normalizarea circulației cerebrale, combate voma, înlătură tulburările digestive și în special biliare, care adesea sunt asociate și stau la baza migrenelor. Tintura se va folosi doar timp de 10 zile, apoi se face pauză o săptămână, iar apoi se poate relua.

- **Ulei esențial de Luminița-nopții** - de 3 ori pe zi, câte 2-5 picături înghițite cu o linguriță de miere de albine, pe durata a 3 săptămâni, urmate de o săptămână pauză. Uleiul de luminița-nopții este o sursă bogată de acid linoleic gama, un acid gras nesaturat esențial care este precursorul anumitor *prostaglandine*; acestea sunt hormoni foarte puternici, care sunt produși în corp. Ei sunt agenți antiinflamatori care îmbunătățesc mecanismele de apărare ale corpului.
- **Masaj** blând cu **tinctură de Cimbrișor, Traista-ciobanului** sau **Camfor**. Masajul se începe din regiunea umerilor, se continuă cu zona cefei, apoi capul în întregime, insistând asupra punctelor dureroase (dar cu delicatețe): frunte, tâmpuri, tâmple. Masorul va folosi vârful degetelor, care vor executa fin mișcări de rotație, înaintând puțin câte puțin. Pentru regiunea dureroasă a capului se va folosi tinctură din abundență. După masaj, se va pune o căciulă pe capul pacientului, apoi va încerca să doarmă. Masajul cervical și al capului este un procedeu foarte eficient pentru combaterea durerilor de cap.
- Masaj blând al tâmplelor și zonelor dureroase cu **Tinctură de ardei iute** (roșu). Un remediu natural eficace în cazul migrenei este **capsaicina**, substanță care provine din ardeiul iute roșu. Aplicați tinctura direct pe suprafața dureroasă – pe tâmplele care pulsează – de exemplu. La început, pielea vă va ustura și poate să dea usturimi de ochi (aveți grijă să nu atingeți ochii cu tinctură) sau să vă facă să vă curgă nasul, cum se întâmplă când mănânci ceva condimentat. Un studiu efectuat în Italia a descoperit că repetarea tratamentului timp de mai multe zile determină încetarea sau, în majoritatea cazurilor, orirea completă a durerilor de cap care înainte apăreau frecvent. Capsaicina interferează cu nervii care trimit mesajele de durere spre creier. Explicația științifică este că leacul scade mult nivelul compușilor naturali numiți polipeptide, care transmit impulsurile nervoase.
- **Băi calde ale capului** cu expunere prelungită a regiunii dureroase (se ține în infuzia caldă) cu **ceai de Cimbrișor** sau **Cimbru**. Se poate adăuga și scoarță de **Salcie albă**. Toate plantele recomandate au un efect antialgic (combate durerea) și sedativ nervos. După baie, părul se usucă cu uscătorul.
- Din **Pedicuță** se poate face o „cască", iar apoi se poate acoperi capul cu o căciulă. Pedicuța exercită efecte uimitoare de calmare a diverselor tipuri de dureri.
- **Reflexoterapia** (masaj al punctelor nervoase terminale din talpa piciorului) aduce rezultate bune, stimulând nervos acțiunea diverselor organe și îmbunătățind circulația sanguină periferică. Puteți folosi un ulei de masaj (de ex. de sunătoare) și masa toată talpa, insistând asupra degetului mare dar și vârfurilor celorlalte degete.

Negul, veruca, lipomul

Este bine să știi...

Negul (epiteliomul)

⇨ Negii, excrescențe contagioase constând din celule moarte ale pielii afectează numai stratul superior al acesteia. Negii apar când virușii, de obicei de tipul *Papilloma*, invadează celulele pielii. Pot să fie neplăcuți la vedere și să dea mâncărimi. Un neg pe talpa piciorului, numit verucă, poate fi dureros la mers. Mulți negi dispar între 6 luni și 2 ani de la apariție fără vreun tratament.

⇨ Virușii negilor se răspândesc ușor pe pardoseli umede, așa că protejați-vă picioarele în locuri cum ar fi dușuri comune și zona din jurul piscinelor. Uscați-vă bine picioarele și nu folosiți prosoape împreună cu altcineva. Măriți-vă rezistența la infecții folosind o dietă sănătoasă.

⇨ Se crede că apariția negilor este legată de o deficiență a aminoacidului metionină, iar lucrul acesta se datorează unei funcționări defectuoase a ficatului (o intoxicare a organismului). Deci, este nevoie în primul rând, de un regim de dezintoxicare a organismului, de întărirea funcției hepatice și o creștere a imunității. În felul acesta veți trata problema în profunzime.

Veruca

⇨ Verucile sunt mici tumori benigne ale pielii care sunt provocate, de obicei, de un virus de tip *Papilloma*. Verucile pot lua forme multiple (condiloame genitale, veruci seboreice, plantare, plane, vulgare). Acestea sunt contagioase prin simplul contact. La unele persoane, verucile tind să prolifereze, acest lucru realizându-se prin scărpinat. Verucile dispar spontan, dar uneori numai după mulți ani.

Lipomul

⇨ Lipomul este o tumoră benignă dezvoltată pe seama celulelor grăsoase. Lipoamele afectează adulții de vârste între 30-60 de ani. Ele sunt frecvente îndeosebi pe gât, pe umeri, în partea de sus a spatelui, pe fața internă a brațelor, pe fese și la rădăcina pulpelor. Ele formează mase moi, de cele mai multe ori nedureroase, mobile, acoperite cu o piele normală.

⇨ Aceste formațiuni grăsoase sunt dovada unui metabolism lipidic defectuos. Este posibil ca să existe și hipercolesterolemie. Această stare este atinsă când din exterior sunt aduse prin alimentație în organism cantități considerabile de grăsimi (mai ales animale), dar și excesul de uleiuri este nesănătos, ba chiar periculos. Este imperios necesar să evitați consumul de grăsimi (mai ales cele saturate) și să consumați în cantități mici uleiuri sănătoase (cum este cel de măsline extravirgin, presat la rece, uleiul de in etc.). Cel mai bine este să consumați semințele în starea lor naturală (in, susan, floarea-soarelui, dovleac) și fructe oleaginoase (migdale, nuci, alune).

⇨ Într-un mod special, ficatul fiind organul principal ce îndeplinește cele mai multe funcții metabolice și transformări în organism, se impune detoxifierea acestuia și refacerea funcțiilor hepatice.

⇨ Consumul de alcool poate fi implicat în apariția lipoamelor, cunoscându-se faptul că alcoolul este transformat de ficat în grăsimi. Există chiar și o boală caracterizată de apariția unor numeroase lipoame (lipomatoză) întâlnită mai ales la consumatorii de alcool, numită boala lui Launois-Bensaude. Eliminați consumul de alcool, nu doar din acest motiv.

Recomandări de tratament:

Dietă:

❒ Ajutați pentru început organismul să se dezintoxice și metabolismul să se regleze. Veți putea face lucrul acesta folosind hrană vegetariană, preponderent crudivoră și anumite ceaiuri cu efect depurativ. Pentru o detoxifiere mai profundă puteți consuma în exclusivitate, vreme de o lună, hrană crudă împreună cu sucuri de fructe și zarzavaturi. Adoptați un program regulat de mese, iar cu 30 de minute înainte de masă beți un pahar de suc vegetal. Mai puteți bea un pahar de suc și dimineața. Evitați consumul de zahăr și grăsimi, alimentele rafinate, pâinea albă, alimentele bogate în E-uri, băuturile Cola, alcoolul, cafeaua, tutunul.

Se recomandă următoarele sucuri:

⊛ **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Extrem de bogat în clorofilă, sucul de urzică este un excelent purificator pentru sânge. Acest preparat anihilează radicalii liberi, stimulează procesele de hematopoieză și este un bun diuretic.

⊛ **Orz verde** – 1-2 pahare/zi (se poate folosi și pudra de orz verde). Orzul conține o cantitate enormă de vitamine, minerale, clorofilă etc. Este un detoxifiant puternic și un întăritor al sistemului imunitar.

⊛ **Păpădie** – 1 pahar/zi. Se poate lua în amestec cu sucul de pătrunjel sau urzică. Păpădia are efecte extraordinare asupra funcțiilor hepatice, ajutând ficatul să purifice sângele de toxine. Conține mult betacaroten și multe minerale și are efecte deosebite asupra aparatului urinar și este și un bun diuretic.

⊛ Sucul de la 2 **lămâi**/zi. Este un activator al globulelor albe și are o acțiune hematopoietică bună. Are o acțiune regenerativă asupra ficatului. Puteți folosi și sucul de grape-fruit.

⊛ **Pătrunjel** (frunze) – ½ pahar/zi. Pătrunjelul un diuretic excelent, un purificator sanguin și un bun stimulent al funcției hepatice.

Recomandări pentru întărirea sistemului imunitar:

✓ **Miere propolizată** – este un remediu antiinfecțios excepțional având și efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obține punând în 8 linguri de miere (poliflora) 4 linguriță de tinctură de propolis (se găsește în magazinele naturiste și apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia de 3 ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cure de o lună, cu 10 zile pauză, după care se poate relua (3-4 cure anual).

✓ **Uleiul de cătină** conține o pleiadă de antioxidanți puternici și substanțe imunostimulatorii: tocoferoli, alfa și beta-caroten, licopen, zeaxantină, criptoxantină. Uleiul de cătină conține de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (*C. Pârvu – „Universul plantelor"*), compus implicat în stimularea imunității și în refacerea mucoaselor și a pielii. Se administrează câte 20 de picături, de trei ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată.

Fitoterapie:

✓ Pulbere de **Echinacea**. Cu ajutorul râșniței electrice planta va fi transformată în pulbere fină ce va fi păstrată într-un borcan de sticlă închis ermetic. Se administrează 1 linguriță cu vârf de pulbere, sublingual (5 minute), apoi se înghite cu puțină apă sau ceai, de 4 ori pe zi. Cura va dura 30 de zile. Echinacea stimulează producerea în organism de limfocite T și

stimulează activitatea macrofagelor, ceea ce menține funcționarea sistemului limfatic la un ritm normal.

✓ Pulbere de plante depurative: **Brusture, Cicoare, Păpădie și Salvie**. Acest amestec se face în părți egale, se râșnește prin mașina de cafea până se face o pulbere fină, se ia câte o linguriță de patru ori pe zi cu 30 de minute înainte de mese. Se țin plantele sub limbă 15 minute, apoi se înghit cu puțină apă de izvor (plată). Toate plantele recomandate ajută organismul să se dezintoxice și întăresc funcția hepatică, stimulează digestia și asimilarea.

Alte indicații:

Există mai multe variante de aplicații locale ce pot fi folosite pentru dispariția negilor și verucilor:

✓ Tamponarea de două-trei ori pe zi cu suc proaspăt (portocaliu) de Rostopască. Această plantă se găsește verde și iarna, sub zăpadă și este denumită popular „buruiană de negi" datorită acțiunii ei puternice în tratarea acestor excrescențe. După câteva zile, crusta epiteliomului se va usca și va cădea singură. Dacă nu găsiți planta proaspătă, recurgeți la tinctură.

✓ Un tampon bine înmuiat în **alcoolatură de Tuia** se pune pe locul afectat (negi sau alte excrescențe, chiar și lipoame), apoi se acoperă cu un plasture care să îl fixeze. Tamponul se ține 24 de ore, după care se schimbă, tratamentul făcându-se 14 zile la rând. Preparatul combate eficient formațiunile tumorale care apar la nivelul pielii. În anumite clinici specializate din Occident, se injectează tinctura de Tuia în negii de mari dimensiuni, ceea ce produce necroza rapidă și dispariția acestora.

✓ Tamponați fiecare neg sau bătătură cu un bețișor pentru urechi înmuiat în **tinctură de propolis**, de mai multe ori pe zi. Propolisul are acțiune antivirală și bactericidă puternică și o acțiune cicatrizantă foarte bună.

✓ Puneți o felie de **usturoi** crud pe neg și fixați-o cu leucoplast. Are o acțiune eficientă, rapidă, puternică. În unele cazuri în câteva zile de tratament consecvent, negii au căzut. Usturoiul conține substanțe antivirale și bactericide puternice.

✓ Iată un remediu foarte puternic și eficient împotriva tumorilor și excrescențelor benigne (negi, veruci etc.): se combină în proporții egale: **tinctură de Propolis, tinctură de Rostopască** și **alcoolatură de Tuia**. Se înmoaie un tampon în această combinație finală, după care se tamponează blând negul (sau alte excrescențe). Finalmente, se stoarce foarte încet tamponul îmbibat deasupra locului afectat, lăsând preparatul să „scalde" locul și să se întărească de la sine. Ulterior, se lasă zona tratată să se zvânte la aer.

✓ Se combină în proporții egale **ulei de Cătină și ulei de Ricin**; apoi se ung de mai multe ori pe zi (fără să le bruscați) alunițele (negii) sau alte tipuri de excrescențe. Dacă sunt mai mari, vor începe să-și reducă diametrul, până vor dispărea complet. Este un preparat cu o eficiență ridicată. Se pot aplica și comprese cu acest ulei de ricin.

✓ Masați negii cu o **coajă verde, proaspătă de nucă** (o puteți zdrobi puțin în prealabil pentru a fi mai zemoasă) de 2-3 ori pe zi, vreme de cinci minute. Rezultatele sunt uneori uimitoare. Faceți tratamentul vreme de 20-30 de zile.

✓ Se iau între degete 2-3 flori de **Lumânărică** și se zdrobesc (prin presare și frecare) de fiecare neg în parte, până ce zona devine umedă, îmbibându-se astfel cu sucul acestei plante. Operațiunea se repetă de două-trei ori pe zi, iar în aproximativ două săptămâni negii dispar și pielea devine curată. Puteți folosi și ulei de Lumânărică. Această plantă are proprietăți antivirale puternice.

✓ O bucățică de **rășină** se pune pe locul afectat (în cazul negilor) și se acoperă cu un plasture care să o fixeze. Rășina se ține 24 de ore, după care se schimbă, tratamentul făcându-se 7 zile la rând.

✓ Se rup mai multe tije de flori de **Păpădie** și se lasă să se scurgă sucul alb pe neg (sau verucă). Se repetă această operațiune de mai multe ori pe zi, până la vindecare.

✓ În cazul lipoamelor folosiți **uleiul de ricin**. Cercetările asupra compreselor cu ulei de Ricin indică faptul că ele îmbunătățesc funcționarea sistemului imunitar, măresc dilatarea, dedurizează țesuturile și mușchii și pot contribui la dislocarea sau dizolvarea formațiunilor tumorale. Se unge în fiecare zi zona afectată (lipomul) cu ulei de ricin vreme de un sfert de oră, atât cât poate absorbi pielea. Se face tratamentul vreme de 3-4 săptămâni sau, dacă este nevoie, și mai mult. Lipoamele scad gradat, cu timpul ajungând să se resoarbă. Puteți folosi în combinație cu acest procedeu și alcoolatura de Tuia (procedeu descris mai sus).

Obezitatea

Este bine să știți...

⇨ Obezitatea este definită ca fiind depășirea greutății ideale cu 20% sau mai mult. Cei cu un exces ponderal cuprins între 10-19% față de greutatea ideală se numesc supraponderali. De fapt, din punct de vedere fiziologic, obezitatea nu înseamnă exces de greutate corporală, ci un exces de țesut adipos.

⇨ Numărul persoanelor supraponderale de pe glob depășește un miliard, la care se adaugă peste 300 de milioane de persoane cu obezitate. În Statele Unite peste 66% din populație este supraponderală și obeză, iar în România peste 50%. Unul din patru români este obez.

⇨ Excesul ponderal scurtează viața. Studii recente arată că până și un exces ponderal redus, de 2,5-5 kg, crește cifra mortalității. Se estimează că fiecare kilogram de exces ponderal șterge două luni din speranța de viață. Treizeci de kilograme în plus ne privează de aproximativ cinci ani de viață, în cazul în care nu ne ucide mult mai repede

prin complicațiile ce le antrenează.

⇨ Organizația Mondială a Sănătății a numit obezitatea „ucigașul cel mai de temut al secolului XXI". Excesul ponderal pune bazele tuturor bolilor degenerative, cu excepția osteoporozei. Un obez este expus unui risc de trei ori mai mare de a dezvolta o boală de inimă, de patru ori mai mare de a suferi de hipertensiune, de cinci ori mai mare de a se îmbolnăvi de diabet și de a avea niveluri crescute ale colesterolului sanguin și de șase ori mai mare de a contracta boli ale vezicii biliare. De asemenea, obezii se îmbolnăvesc mai des de cancer de colon, rect, prostată, sân, col uterin, uter și ovar și suferă mai des de durere lombară joasă și osteoartrită.

⇨ Iată o listă mai amplă (dar incompletă) cu bolile pe care le cauzează, favorizează sau complică obezitatea: diabetul, hipertensiunea arterială, accidentele vasculare cerebrale, hiperlipoproteinemia, hiperuricemia, afecțiunile biliare, bolile canceroase, artropatiile degenerative, trombozele și stazele venoase, embolia pulmonară, afecțiunile cutanate, cum sunt intertrigo și hirsutismul, fertilitatea redusă, complicațiile la naștere, apneea de somn, problemele psihosociale, riscul crescut la intervenții chirurgicale și mobilitatea redusă.

⇨ Numeroase voci cer revizuirea definiției obezității, considerând criteriile utilizate în prezent ca nefiind satisfăcătoare, deoarece, pe lângă obezitatea determinată prin cântar și centimetru, există o obezitate metabolică, deși dacă greutatea este considerată normală. Cea mai importantă caracteristică a acestei obezități metabolice este rezistența la insulină. Creșteri mici ale volumului de țesut adipos – acelea ce survin o dată cu înaintarea în vârstă – pot determina creșterea trigliceridelor în sânge, apariția diabetului și a altor stări patologice, tulburarea de bază fiind rezistența la insulină. Prin rezistența la insulină înțelegem o stare a unei celule, a unui țesut, sistem sau organism în care, pentru a obține un răspuns insulinic normal, este nevoie de cantități mai mari de insulină.

⇨ Mulți autori cer ca greutatea considerată sănătoasă să fie cea care previne cel mai bine boala coronariană și afirmă că ea n-ar trebui să depășească indicele de masă corporală de 22,6 la bărbați și 21,1 la femei. Aceasta înseamnă că un bărbat cu înălțimea de 1,75 m, în niciun caz n-ar trebui să aibă o greutate mai mare de 66 kg, de preferat cu câteva kg mai puțin, iar o femeie de 1,60 m să aibă mai puțin de 55 kg, de preferat 50. Alții cred că riscurile diferitelor boli cresc începând cu indicele de greutate corporală 20, ceea ce înseamnă că un bărbat de 1,80 m nu trebuie să cântărească mai mult de 67 kg.

⇨ Înmulțirea produselor bogate în zahăr și grăsimi și a alimentelor rafinate, de la coca-cola și tot ce oferă restaurantele fast food, de tipul McDonald's este una din cauzele dezechilibrelor nutriționale, ale obezității, ale bolilor de inimă și a cancerului. Revoluționați-vă obiceiurile culinare. Cu cât veți mânca mai puțină carne, lapte, ouă și brânzeturi, cu atât veți da jos mai repede kilogramele în plus. Cea mai bună dietă de slăbit este o dietă vegetariană formată numai din fructe, verdețuri, cereale integrale, nuci și semințe. Chiar și derivatele lactate degresate determină creșterea greutății și masei corporale la animalele tinere, datorită unui factor de creștere din proteina laptelui. Folosirea alimentelor de origine animală, alături de o dietă bogată în calorii determină maturizarea precoce a copiilor și apariția timpurie a pubertății, pregătindu-i pentru bolile degenerative.

⇨ S-a observat că vegetarienii au o rată a metabolismului ușor mai crescută în timpul perioadei de odihnă, adică ei ard ceva mai mult din caloriile ingerate pentru a produce căldură în organism și nu le depun sub formă de grăsimi de depozit.

⇨ Carnea este bogată în calorii și face ca pierderea greutății să fie dificil de obținut. Pe de altă parte, toate fructele, zarzavaturile și cerealele (fără adausuri de grăsimi) sunt mult mai scăzute în calorii, astfel facilitând un excelent program de scădere în greutate.

⇨ Până nu demult, se credea că în organismul uman toate grăsimile alimentare se oxidează, adică se utilizează la fel. Azi se știe că diferitele tipuri de grăsimi determină rate diferite de creștere în greutate. Astfel, grăsimile de origine vegetală se oxidează mai repede decât grăsimile din produsele lactate și din carne. Spus altfel, acizii grași nesaturați sunt metabolizați mai repede decât acizii grași saturați cu același număr de atomi de carbon (*L S Piers și colaboratorii – International Journal of Obesity 2002; 26: 814-821*). De asemenea, acizii grași saturați înrăutățesc rezistența la insulină, o realitate de care trebuie să țină seama persoanele obeze cu diabet.

⇨ Eliminați complet toate grăsimile libere (unt, margarină, maioneză, alimente prăjite, grăsimi prăjite, unt de arahide). N-o să pierdeți niciun element nutritiv de neînlocuit, nivelul de echilibru pentru greutatea dumneavoastră corporală va coborî, iar tensiunea dumneavoastră arterială va avea numai de câștigat de pe urma unei diete sărace în grăsimi. Veți putea totuși folosi câteva nuci (mai bune sunt migdalele) și semințe.

⇨ Cu cât varietatea de alimente servite la o masă este mai redusă, cu atât nivelul de echilibru pentru greutatea corporală coboară. Cu alte cuvinte, greutatea corporală va crește mai mult după un prânz de 600 de calorii provenite din zece preparate culinare diferite, gătite după rețete complexe, decât după un prânz de 600 de calorii provenite din două sau trei feluri de mâncare consumate cu pâine.

⇨ Nu uitați că aceeași cantitate de alimente consumată dimineața nu crește greutatea ca atunci când este consumată seara, deoarece în timpul zilei predomină activitatea sistemului nervos simpatic, care favorizează arderile, catabolismul, consumul de energie, pe când noaptea predomină activitatea sistemului parasimpatic, care favorizează anabolismul, clădirea organismului sau depunerea de energie. Încercați să nu mai mâncați nimic după ora trei a după-amiezii. Excepție de la această regulă fac ceaiurile din plante medicinale, care pot fi consumate fără restricție și după ora 15. Acest program de mese aduce rezultate excepționale. Deci, cine dorește să slăbească nu va renunța la masa de dimineață, ci la cea de seara.

⇨ Gustările între mese aduc mari dezavantaje procesului de aducere a organismului la greutatea optimă. De cele mai multe ori, aceste gustări sunt și bogate în calorii, iar pe deasupra nu oferă sistemului digestiv posibilitatea repausului

Hotărâți-vă să nu consumați niciun aliment între mese.

➪ Nu consumați băuturi răcoritoare. O băutură răcoritoare conține între 120-180 de calorii provenite din zahăr, însă niciun fel de alte substanțe nutritive, fapt ce dezechilibrează balanța nutritivă. Pentru copii, băuturile dulci sunt o catastrofă. Consumul zilnic al unui pahar de băutură cu zahăr la copii între 7 și 11 ani crește indicele de masă corporală cu 0,24 unități.

➪ Este foarte important să se înțeleagă că dietele de slăbit topesc mușchii, nu grăsimile, și de aceea trupul devine nestetic. Numai mișcarea topește grăsimile și întărește mușchii, formând o siluetă armonioasă. Exercițiul cel mai bun și cel mai sigur este mersul pe jos. Persoanele antrenate pot opta, desigur, pentru exerciții mai solicitante. Începeți treptat cu ceea ce sunteți în stare să faceți. Nu este chiar atât de important cât de repede mergeți. Ceea ce contează este distanța totală parcursă și durata activității. Unii trebuie să înceapă cu numai cinci minute o dată, de câteva ori pe zi.

➪ Faceți mișcare după fiecare masă. Ieșiți în aer liber și mișcați-vă aproximativ 25 de minute. Mișcarea nu trebuie să fie foarte solicitantă, dar este bine să aibă o intensitate moderată.

➪ Expunerea repetată, zilnică, la soare, stimulează metabolismul și reduce apetitul.

➪ Stresul (agitația, nervozitatea, îngrijorarea etc.) contribuie la dezechilibrarea sistemului endocrin și face mai dificilă scăderea în greutate. Pe deasupra, stresul contribuie la apariția unei multitudini de boli și dezechilibre. Învățați să vă încredeți în Dumnezeu și dobândiți liniștea și pacea sufletului.

➪ Ceea ce este trist este că majoritatea oamenilor nu înțeleg că eforturile lor de a slăbi sunt sortite eșecului, afară de cazul în care sunt dispuși să facă modificări de durată în modul lor de viață și să aleagă sistematic numai alimente sănătoase. Până la 95% dintre cei ce au slăbit ținând o cură de slăbire își recapătă kilogramele pierdute în maximum un an de zile, de obicei cu un supliment deloc neglijabil.

➪ Obezitatea este favorizată de anumite medicamente: corticosteroizii, antidepresivele triciclice și heterociclice, insulina și majoritatea medicamentelor antidiabetice etc.

➪ Nu uitați că uleiul este un aliment foarte concentrat. Folosiți-l în cantități foarte reduse. Încercați chiar să renunțați la uleiul adăugat în salate sau picurați extrem de puțin ulei de măsline extravirgin.

➪ Fibrele alimentare se găsesc numai în alimente de origine vegetală. Acest material, care conferă rigiditate pereților celulari ai plantelor se prezintă în mii de variante chimice. Noi digerăm extrem de puțin din fibre, aproape deloc. Cu toate acestea, fibrele, neavând calorii deloc sau doar foarte puține, ajută printre altele, la diluarea densității calorice a alimentației noastre, creează sațietate și curmă pofta de mâncare. Astfel, ele ne satisfac foamea și reduc la minimum supraconsumul de calorii.

➪ Renunțați la pâinea albă și produsele de patiserii preparate din făină albă. Sunt nesănătoase și îngrașă. Preparați din făină integrală pâinici bine coapte. Sunt foarte hrănitoare, nutritive și sățioase. Veți mânca puțin și vă veți sătura.

➪ Date recente privind efectele biologice ale alimentelor fast-food, adică de tip McDonald's, sugerează faptul că grana excesiv de bogată în grăsimi și zahăr poate produce modificări în creier, care fac dificilă renunțarea la ele. Cercetătorii cred că aceste alimente pot declanșa modificări asemănătoare celor ce se întâlnesc în dependența de cafea, tutun și droguri. Deosebirea între o masă la McDonald's și una pregătită în casă constă în proporția de grăsimi și zahăr. O singură masă la un restaurat fast-food – cu hamburger, cartofi prăjiți, o băutură dulce și un desert – furnizează cantitatea de grăsimi care ar fi suficientă pentru 3-4 zile și energia aproape pentru o zi întreagă. Pe lângă caloriile multe mai este calitatea, sub orice critică, a uleiurilor care stau pe foc ziua și noaptea.

➪ Un rol nefast în apariția obezității la copii îl are și hrănirea artificială, la vârsta când copiii ar trebui să fie alimentați la sân. 75% dintre copiii mici din Franța consumă mai multe proteine și grăsimi decât ar trebui, pentru că nu sunt hrăniți la sân. Academia Americană de Pediatrie recomandă hrănirea la sân timp de cel puțin 12-13 luni.

➪ Doi din trei americani adulți sunt supraponderali, iar o treime din populația adultă a Americii este obeză. Nu doar că aceste cifre sunt foarte mari, dar ritmul în care cresc este alarmant. Aproximativ 15% din copiii Americii sunt supraponderali. Un alt procent de 15% prezintă riscul de a deveni supraponderali.

➪ Din nefericire, din punct de vedere nutritiv, modul de pregătire a alimentelor din zilele noastre constituie o nenorocire. Dacă un cartof de 60 g oferă 50 de calorii, același cartof, servit sub formă de cartofi „pai", furnizează 130 calorii. Consumați cât mai multe alimente crude sau foarte simplu gătite, adăugând puțină sare (sau deloc) și foarte puțin ulei de măsline.

➪ Temelia atitudinii față de alimentație se așază în prima copilărie. Copiii se obișnuiesc cu anumite gusturi, pe care ajung să le iubească. Părinții trebuie să consume împreună cu copiii alimentele cele mai sănătoase, oferite în formele adecvate vârstei. În felul acesta, se vor forma gusturile și copiii vor îndrăgi alimentația vegetariană.

➪ Tinerii supraponderali au adesea niveluri ridicate ale colesterolului, ceea ce poate constitui un semnal pentru multe boli fatale. Probabilitatea ca ei să prezinte intoleranță la glucoză este mai mare și prin urmare, sunt predispuși a face diabet. Diabetul de tip II, întâlnit înainte numai la adulți, crește în ritm vertiginos în rândul adolescenților. Copiii obezi prezintă o predispoziție de 9 ori mai mare de a face hipertensiune arterială. Apneea din timpul somnului care poate fi cauza unor probleme neuro-cognitive, se întâlnește la unul din 10 copii obezi. La copiii obezi se întâlnesc mult mai multe probleme legate de oase.

➪ Într-o lucrare efectuată de cercetători din Elveția, Franța și Japonia, se arată că acidul linolic, din uleiul și margarina din floarea-soarelui, consumat în cantități relativ mari în timpul sarcinii sau în perioada de sugar și în prima copilărie, când țesutul adipos este într-o fază dinamică a dezvoltării lui, duce la obezitatea copiilor și a adolescenților (*Massiera F. și colaboratorii – Journal of Lipid Research 2003; 44:271-279*).

➪ Nivelul ridicat de cortizol (hormonul principal fabricat de glandele suprarenale ca răspuns la stres) reduce

sensibilitatea la insulină, iar reducerea acestei sensibilități a membranei celulare are legătură cu obezitatea, diabetul, sindromul metabolic X. Schimbați-vă stilul de viață, renunțând la încordarea și tensiunea continuă și la emoțiile negative care sunt ruinătoare pentru sănătatea dumneavoastră.

➪ Puțini au auzit de sindromul X (sau sindromul metabolic), termen care se referă la un complex de simptome și afecțiuni între care diabetul, rezistența insulinică, obezitatea, hipertensiunea, colesterol ridicat, afecțiuni cardiace! Dacă vezi că începi să iei în greutate, nu ai energie și înregistrezi un nivel de colesterol și tensiune ridicate, și parcă nici mintea nu te mai ajută la fel ca mai înainte, atunci ești probabil candidat la sindromul X sau poate chiar suferi de el de mai multă vreme.

Recomandări de tratament:

❒ Soluția pentru a slăbi este alimentația în totalitate vegetariană, cu alimente integrale asociate cu o cantitate rezonabilă de mișcare fizică. Este o schimbare a stilului de viață pe termen lung și nu o încercare de cârpire rapidă printr-o ciudățenie. Această soluție oferă o pierdere în greutate constantă, concomitent cu reducerea riscului de a face boli cronice.

Într-un anumit studiu, s-a cerut unor subiecți supraponderali cât de mult voiau alimente care erau în cea mai mare parte, cu un conținut redus de grăsimi, alimente integrale de origine vegetală. În 3 săptămâni, aceste persoane au pierdut în medie 9 kg. La Centrul Pritikin, 4.500 de pacienți care au trecut printr-un program de 3 săptămâni au obținut rezultate similare. Hrănindu-și clienții cu o dietă în principal vegetariană și asociind-o cu mișcare fizică, Centrul a constatat că aceștia au pierdut 5,5 din greutate în decurs de 3 săptămâni. Sunt totuși și unii oameni care, deși se alimentează vegetarian, totuși nu slăbesc. Sunt câteva motive principale pentru aceasta. În primul rând și cel mai important, a slăbi folosind o dietă vegetariană nu se poate produce dacă respectiva persoană consumă prea mulți hidrați de carbon rafinați. Dulciurile, prăjiturile, plăcintele, produsele de patiserie și pastele făinoase nu pot duce la slăbire. Aceste alimente sunt foarte concentrate în zaharuri și amidonuri care se digeră repede, iar produsele de patiserie, prăjiturile, plăcintele au adesea și un conținut foarte mare de grăsimi. Alimentația optimă este alimentația în totalitate vegetariană, dar cu alimente integrale (nu rafinate).

Al doilea motiv pentru care nu are loc scăderea în greutate se datorează faptului că persoana respectivă nu face deloc mișcare fizică. Mișcarea fizică efectuată într-o proporție rezonabilă în mod regulat, poate duce la rezultate bune.

În al treilea rând, anumiți oameni au o predispoziție moștenită din familie de a avea corpuri supraponderale și aceasta face ca provocarea lor să fie mai dificilă. Dacă te încadrezi aici, pot doar să-ți spun că trebuie să fii foarte viguros în ce privește alimentația și mișcarea fizică.

În cazul în care veți renunța la produsele de origine animală (carne, lapte, ouă) și veți consuma fructe, cereale integrale, legume, zarzavaturi, puține nuci și semințe, reducând drastic consumul de ulei, dacă veți adopta un program regulat de exerciții fizice (fără să devină o obsesie) și veți duce o viață echilibrată, cu siguranță greutatea corporală va scădea și veți deveni o persoană normoponderală. Nu este nevoie de tabele cu nutrienți, de calcularea caloriilor și de tot felul de cure de slăbire care sunt de cele mai multe ori dăunătoare, dezechilibrând organismul. Alegeți o soluție de termen lung, prin schimbări în stilul de viață.

❑ Dacă doriți să scădeți mai repede în greutate, faceți o cură de sucuri de fructe și zarzavaturi pe o perioadă de 7-21 de zile. Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore și jumătate. Într-o zi se vor însuma 1,5-2 litri de sucuri. Dacă nu puteți adopta un astfel de regim, cel puțin încercați să consumați cu predilecție crudități pe o perioadă mai lungă. Cu cât veți folosi mai multe alimente în stare crudă, cu atât mai bine va fi pentru greutatea dumneavoastră. Salatele de varză, morcovi, lăptucă, spanac, castraveți, roșii, ardei și consumul de fructe din belșug ar trebui să formeze meniul zilnic.

Se recomandă următoarele sucuri:

- ❖ **Frunze de țelină** – ½ pahar de două ori pe zi. Gustul este sărat și poate fi corectat adăugând puțin suc de morcov sau lămâie. Acest suc are un efect de inhibare a apetitului alimentar. Mai mult, efectele diuretice ale țelinei provoacă eliminarea apei din țesuturi, ducând la o scădere rapidă în greutate. La aceasta, se adaugă efectele de reglare a activității glandelor care produc în organism cortizonul (numit și hormonul de stres), care atunci când este produs în exces, dă carnației și pielii un aspect „pufos", neplăcut.
- ❖ **Cartofi** – ½ pahar de suc, băut cu un sfert de oră înainte de fiecare masă. Sucul de cartofi are efecte foarte puternice de inhibare a apetitului alimentar. Mai mult, acest remediu stimulează din plin procesele de eliminare, ceea ce determină o accelerare a procesului de slăbire.
- ❖ **Orz verde** – 1-2 pahare/zi (se poate folosi și pudra de orz verde). Are efecte depurative puternice, reglează funcționarea glandelor și ajută la eliminarea surplusului de greutate.
- ❖ **Pătrunjel** (frunze) – 1 pahar/zi. Este un bun reglator endocrin și un diuretic puternic.
- ❖ **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Sucul de urzică este un puternic purificator sanguin și depurativ, diuretic puternic, ajută la reglarea glandelor endocrine.
- ❖ **Păpădie** – ½ pahar/zi. Se poate lua în amestec cu sucul de pătrunjel sau urzică. Stimulează puternic activitatea hepatică și pancreatică, favorizează eliminarea de toxine, este un excelent diuretic.
- ❖ **Mere** – 1 pahar/zi. Merele sunt bogate în potasiu, ajutând la eliminarea excesului de apă din țesuturi.
- ❖ **Grape-fruit** – 1 pahar/zi. Stimulează diureza, purifică sângele, susține activitatea hepatică.
- ❖ Fructe de sezon, mai ales cele cu un conținut mare de apă (pepene verde, pere, cireșe, zmeură, căpșuni).

Obs.:

- 1 pahar = 250 ml
- Folosiți sucurile pe care le puteți găsi în sezonul respectiv. Aveți o ofertă variată.
- În fiecare dimineață, timp de 7 zile se face o **clismă** cu 1,5 litri infuzie călduță de mușețel. Ajută la curățirea colonului și dezintoxicarea generală a organismului.

Alte recomandări dietetice:

- **Cura de struguri**. Se începe cu o perioadă de acomodare de trei zile, în care se consumă progresiv: o jumătate de kilogram de struguri în prima zi, un kilogram în a doua zi, ajungându-se la 1,5 kilograme în cea de-a treia zi. După aceste zile în care ne obișnuim digestia și metabolismul cu strugurii, urmează 5-8 zile în care se consumă numai și numai struguri, ca atare sau sub formă de suc (must). Se consumă în fiecare zi minimum 1,5 kg de struguri ori 1,2 litri de suc proaspăt, cantitatea maximă fiind de 3-4 kg de struguri ori 2,4 litri de suc pe zi. După ultima zi de cură, ne reobișnuim gradat cu o alimentație diversificată. Cura cu struguri vizează explicit o scădere mai mult sau mai puțin bruscă în greutate. Pe lângă acest efect, se produce și o eliminare masivă a toxinelor din corp, care va favoriza apoi menținerea greutății în limitele pe care le dorim.
- **Cura de mere**. Se recomandă consumul a 1-2 kg mere într-o zi, fără să se mai consume alte alimente.
- **Cireșele și vișinele** au un efect depurativ puternic, sunt ușor laxative și au puține calorii. Puteți să le consumați din belșug.
- Mai mult ca orice aliment, **mămăliga** oferă o senzație de sațietate extrem de rapidă, datorită fibrelor alimentare din compoziția sa, fiind utilă în tratarea obezității. Pe deasupra, mămăliga este un preparat sărac în calorii.
- Se ia înainte de fiecare masă pulbere fină de **tărâțe de grâu**, câte o lingură. În stomac, fibrele conținute de coaja bobului de grâu își vor mări foarte mult volumul, „tăind" pur și simplu foamea și dând senzația de sațietate. În plus, ele ajută procesele de eliminare, importante în tratamentul obezității.
- **Polenul de albine** reglează tranzitul intestinal, favorizând eliminarea, stimulează metabolismul, ajutând la o mai bună „ardere" a caloriilor. Se administrează 2 linguriță de 2 ori pe zi, cu puțin timp înainte de masă. Cura durează 30 de zile, apoi după o pauză, se poate relua.
- **Apă fierbinte cu lămâie** - Atunci când simțiți că vă este foame, consumați câteva înghițituri (o jumătate de pahar) de apă fierbinte, în care stoarceți un sfert de lămâie. Aproape instantaneu, senzația de foame va dispărea și, chiar dacă veți vrea să mâncați, nu veți putea lua mai mult de câteva înghițituri. Motivul: sucurile gastrice sunt inactivate.

Obs.: În capitolul **„Rețete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentație crudivoră"** (a doua secțiune a cărții) veți găsi o paletă largă de preparate pe care le puteți folosi în timpul tratamentului, bineînțeles, ținând cont de indicațiile și contraindicațiile legate de afecțiunea dumneavoastră. Folosiți, în mod special, rețete ce conțin ingrediente cu potențial terapeutic pentru afecțiunea de care suferiți.

Fitoterapie:

- ✓ Două linguriță de **semințe de In** se pun într-un pahar de apă și se lasă vreme de două ore la macerat, la temperatura camerei, după care nu se face filtrarea obișnuită, ci se bea ca atare. Înainte de fiecare masă se consumă un pahar de macerat călduț. Odată ajuns în stomac, se va produce o senzație de sațietate, care va reduce automat pofta de mâncare. Mai mult, el va ajuta la intensificarea proceselor de eliminare - element important în regimurile de slăbire.
- ✓ **Tinctura din fructe de Soc** combate drastic obezitatea. Pentru persoanele cu probleme mai serioase de greutate se recomandă o schemă de tratament complexă: în prima zi se ia o linguriță, la ora 18; a doua zi se iau două linguriță la aceeași oră s.a.m.d., până în ziua a șaptea, când se ajunge la 7 linguriță luate odată. Se menține această doza vreme de 30 de zile. Dozele progresive se iau pentru a nu crea un șoc tranzitului intestinal, care va fi foarte mult accelerat, la fel ca și diureza și procesele de eliminare pe ansamblu. Tinctura din fructe de soc deblochează tranzitul intestinal, fiind de un imens ajutor pe termen lung persoanelor constipate sau cu o eliminare leneșă. Apoi, mobilizează toxinele din organism și intensifică eliminarea lichidelor din corp prin diureză și prin transpirație.
- ✓ **Tinctură de Trei-frati-pătați**. Se administrează 1 linguriță în jumătate de pahar de apă, de 4 ori pe zi, în cură de 30 de zile. După o pauză de 14 zile, se mai face o cură. Această plantă are un efect diuretic foarte puternic, stimulând procesele de eliminare a toxinelor.
- ✓ **Valeriană (rădăcină)** – 2-3 capsule pe zi. Acizii valerianici conținuți în rădăcina acestei plante au un puternic efect de reducere a apetitului alimentar, mai ales când obezitatea și pofta de mâncare exagerată au la bază stresul cronic. Inconvenienta acestui remediu este inducerea, în anumite cazuri, unei stări de moleșeală (Valeriana este o plantă cu efecte sedative).

Alte indicații:

- ✓ **Cura cu suc de lămâie**: se consumă în prima zi sucul de la o lămâie. Se crește doza zilnic cu câte o lămâie până se ajunge la 7 lămâi pe zi. Din ziua a opta se scade doza cu câte 1 lămâie pe zi, până se ajunge la 1 lămâie zilnic. Se practică deci, 14 zile, iar după o pauză de două săptămâni se poate relua. Cura este foarte eficientă în obezitate cât și în alte boli. Sucul de lămâie se va consuma obligatoriu cu paiul. Această cură vă va ajuta să eliminați din greutate. În același timp, lămâia este un purificator sanguin și un „măturător" al tumorilor.

Osteoporoză, fracturi, alte afecțiuni ale oaselor

⇨ Încă din viața uterină, ființa umană este dotată de Creator cu necesitatea reflexă a **mișcării**, care se face simțită chiar de la sfârșitul primei jumătăți a sarcinii. Organismul uman are aproximativ 350 de oase la naștere, dar unele din acestea se unesc, rămânând cu aproximativ 206 oase la adult (cap - 29, membre superioare – 64, trunchi – 51, membre inferioare – 62).

⇨ **Oasele** conțin celule înconjurate de o masă compactă (formată 35% din proteine, în special **colagen**, ce le conferă densitate și flexibilitate, și în jur de 65% **săruri minerale**, mai ales calciu și fosfați, ce le conferă duritatea). Această combinație conferă osului o rezistență la compresie similară unui beton armat (cu fibrele de colagen în rolul barelor de metal și matricea minerală ca ciment). În acest sens, osul este dur, dar ușor; necesită o forță de încovoiere similară stejarului și, respectiv, de tensionară, ca cea a fierului turnat. Astfel, oasele sunt de 5 ori mai puternice decât oțelul! Dumnezeu este un Arhitect uimitor în înțelepciune!

⇨ Mai multe femei mor din cauza fracturilor legate de osteoporoză decât de cancer mamar, uterin și col la un loc. 4 din 5 femei de peste 50 de ani care au trecut de menopauză suferă de osteoporoză, deși boala poate afecta și bărbați și femei mai tinere. În fiecare an se produc milioane de fracturi din cauza acestei boli. Cea mai devastatoare vătămare este fractura de șold.

⇨ Osteoporoza este un proces prin care oasele mineralizate, rezistente devin din ce în ce mai fragile și mai subțiri, cu interiorul moale și poros. Este o boală care evoluează tăcut și fără durere mult timp, prima manifestare fiind deseori o fractură. Fracturile cele mai frecvente, dar și cele mai invalidante și care amenință cel mai mult viața sunt cele de col femural. Fracturile de coloană se produc deseori spontan și majoritatea sunt nedureroase. Fracturile repetate de coloană pot duce la reducerea înălțimii corporale cu 5 până la 20 cm, determinând adesea și apariția unei veritabile cocoașe. Adesea boala nu prezintă simptome până la producerea unei fracturi în urma unei căderi. Totuși pot exista dureri de spate dacă vertebrele slăbesc și se prăbușesc. Alte indicații de osteoporoză sunt desprinderea dinților, pierderea înălțimii și cifoza (curbarea excesivă a părții superioare a coloanei vertebrale). O analiză a densității osoase indică gravitatea osteoporozei.

⇨ **Creșterea osului** este un fenomen complex, influențat de **factori endocrini și vitamine**. Astfel, hormonul de creștere hipofizar stimulează predominant osteoformarea, cu creșterea osului în lungime și grosime; hormonii paratiroidieni – parathormonul stimulează resorbția osoasă; hormonii tiroidieni sunt indispensabili creșterii osoase: deficitul său perturbă creșterea și maturația scheletului, prin întârzierea osificării (mixedemul infantil); insulina operează prin numeroase enzime crescând direct sinteza de colagen în osteoblaste; cortizonul și glucocorticoterapia prelungită, tiroxina și parathormonul favorizează resorbția osteolitică; hormonii sexuali (estrogeni, androgeni) favorizează cu precădere osteoformarea; timusul are o acțiune de stimulare a mineralizării osoase; vitaminele A, B, C și în special, D, ce favorizează depunerea calciului în oase. Înțelegând complexitatea procesului de formare a osului și dependența acestuia de funcționarea corectă a atâtor organe, apare necesitatea unei echilibrări generale a funcționării organismului.

⇨ Osteoporoza, adică „**oase poroase**", apare atunci când țesutul osos se descompune mai repede decât se formează cel nou. Apariția osteoporozei poate fi cauzată de scăderea naturală a nivelului de **estrogen** (când o femeie se apropie de menopauză), care ajută organismul să absoarbă calciul. **Estrogenii** (hormonii produși de ovare), pe lângă alte roluri în organism, la nivelul oaselor, stimulează activitatea osteoblastelor. După menopauză, o dată cu încetarea secreției de estrogeni, reducându-se activitatea osteoblastelor și depunerea calciului în oase, apare tendința la osteoporoză și la fracturi osoase. (*I. Hăulică – Fiziologia umană, ediția a doua*). Totuși, nu este de dorit suplimentarea cu estrogen, pentru că acest lucru aduce alte riscuri mari (cancer de sân și uterin, chisturi ovariene, afecțiuni hepatice, obezitate). Lumea medicală a desfășurat de ani de zile o campanie pe o singură pistă insistând că toate femeile trecute de menopauză trebuie să facă tratamente cu estrogen tot restul vieții. Cercetătorii au descoperit că nivelul ridicat artificial de estrogen poate duce la hipertensiune, coagularea anormală a sângelui, cancer, boli de ficat și de vezică biliară. Femeile care iau estrogen au șanse de 14 ori mai mari să se îmbolnăvească de cancer uterin decât celelalte femei! În schimb, puteți folosi plante și alimente vegetale ce conțin substanțe asemănătoare estrogenului: **salvie, lucernă, mărar, chimen, soia, frunze de zmeur**. **Soia** și produsele din soia conțin **substanțe similare cu hormonul estrogen**, care pot mima proprietățile de osteoprotector ale estrogenului.

⇨ Printre alți factori de risc se numără diabetul, boala tiroidiană și unele medicamente, cum sunt corticosteroizii (ex. Prednisonul), heparina, anticonvulsivele. **Antibioticele** distrug substanțele nutritive vitale, agravând astfel afecțiunea împotriva căreia sunt administrate. Iată numai câțiva dintre nutrienții distruși în urma tratamentelor cu antibiotice: vitaminele B_1, B_6, B_{12}, K, acidul folic, fierul, calciul și magneziul. Încercați, pe cât posibil, să nu folosiți medicamente.

⇨ Rația excesivă de aluminiu, cum ar fi consumul regulat de aspirină tamponată, antiacizi care conțin aluminiu, folosirea regulată a produselor care combat transpirația sau a vaselor de bucătărie care conțin aluminiu pot conduce la osteoporoză și alte boli.

⇨ Am fost învățați că pentru a avea oase puternice trebuie să consumăm mult **lapte** care este **bogat în calciu**. Ei bine, nu-i așa. Țările în care se consumă cel mai mult lapte de vacă și cele mai multe produse lactate au cele mai mari frecvențe ale fracturilor și cea mai fragilitate a oaselor. Americanii beau mai mult lapte decât oricine în lume, dar au totuși și cea mai ridicată rată a afecțiunilor osoase. Evident, laptele nu ajută, din contră. Doctorul R. R. Recker declara în „American Journal of Clinical Nutrition" că proteinele și fosforul aflate în cantități mari în lapte fac ca organismul să piardă mai mult calciu decât câștigă. **Proteinele de origine animală (carne, lapte, ouă),** spre deosebire de proteinele

din plante, sporesc cantitatea de **acid** din corp. Acest exces de acid produce o acidifiere a sângelui şi a ţesuturilor noastre. Organismului nu-i place acest mediu acid şi începe să lupte împotriva lui. Pentru a neutraliza acidul organismul foloseşte calciul, care acţionează ca o bază (element alcalin) foarte eficientă. Totuşi acest calciu trebuie să provină de undeva. Aşa că este extras din oase, iar pierderea de calciu slăbeşte oasele, expunându-le unui risc mai mare de fracturi. Când proteinele de origine animală sporesc aciditatea metabolică şi scot calciul din oase, cantitatea de calciu din urină este crescută.

⇨ **Exerciţiul muscular intens** extinde, într-o măsură remarcabilă, volumul calciului şi duce la creşterea ratei depunerii de calciu în os. Este o descoperire încurajatoare faptul că procesul pierderii de ţesut conjunctiv odată cu înaintarea în vârstă este reversibil, chiar şi la acei ce se apropie de vârsta venerabilă de 100 de ani. S-a dovedit că prin **programe regulate de exerciţii fizice** de forţă, cu sau fără cele aerobice, se poate păstra şi creşte masa musculară, cea osoasă şi cartilaginoasă, dându-le celor în vârstă posibilitatea de a nu depinde de ajutorul celor din jur. Bineînţeles, alimentaţia are şi ea rolul ei vital în aceste procese de stopare a îmbătrânirii şi degradării. Cercetări întreprinse la Universitatea Tufts au demonstrat că pacienţi cu o stare avansată de slăbiciune pot să-şi refacă masa musculară şi osoasă, să-şi dubleze forţa muşchilor şi rezistenţa fizică prin antrenamente executate de două-trei ori pe săptămână. Participanţii la experiment au reuşit să meargă cu mai multă uşurinţă, cu mai puţine dureri de încheieturi ca la început. Cele mai bune rezultate dau exerciţiile fizice în aer liber. Totuşi, cei care au deja un proces avansat de osteoporoză trebuie să fie precauţi în ce priveşte gradarea înţeleaptă a exerciţiilor. În acest caz, nu ridicaţi obiecte grele. Greutăţile uşoare să fie ridicate cu ambele braţe pentru a scădea presiunea pe o parte a corpului. Faceţi exerciţii fizice pentru a mări tonusul muscular a flexorilor şi excesorilor trunchiului, pentru a întări muşchii şi a preveni atrofierea prin nefolosirea lor şi astfel o viitoare demineralizare osoasă. Plimbările sunt, de asemenea, un exerciţiu foarte bun. Adoptarea unui program zilnic de exerciţii fizice este esenţială şi vă va aduce beneficii uimitoare. Deci, treceţi la treabă!

⇨ Atât timp cât evitaţi **hidraţii de carbon rafinaţi**, cum ar fi fulgii de cereale cu zahăr, bomboanele, pastele făinoase din făină albă şi pâinea albă, nu veţi avea probleme cu lipsa de calciu. **Zahărul** şi produsele care-l conţin determină pierderi însemnate de calciu în organism. Zahărul este supranumit „hoţul oaselor".

⇨ Reduceţi drastic consumul de **sare**, deoarece sarea micşorează densitatea osoasă, sporind cantitatea de calciu pierdută prin urină. În locul sării, învăţaţi să folosiţi plantele aromatice: cimbrul, mărarul, busuiocul, oregano, leuşteanul, tarhonul, salvia etc.

⇨ **Cofeina** măreşte pierderea de calciu din organism şi oase. Cofeinismul cronic este un factor de risc al osteoporozei. O singură cană de cafea pe zi cauzează 1,4% „pierdere osoasă" pe an, la femeile trecute de 50 de ani. Cofeina se găseşte şi în alte produse (băuturi cola şi alte băuturi, ceaiul verde şi negru).

⇨ **Acidul fosforic** este foarte dăunător pentru calciul din oase şi reprezintă unul dintre cei mai de seamă vinovaţi de creşterea osteoporozei. Consumul de fosfor este oricum prea ridicat în zilele noastre, organismul fiind silit să elimine excesul pe cale renală, prin combinarea fosforului cu calciul. Majoritatea băuturilor răcoritoare conţin acid fosforic. Ingredientul activ al băuturii coca-cola este acidul fosforic, al cărui ph este 2.8, suficient pentru a dizolva un cui în 4 zile. În plus, această băutură conţine un nivel înalt de zahăr care favorizează pierderea de calciu. Eliminaţi din consum toate băuturile răcoritoare şi înlocuiţi-le cu sucuri naturale din fructe şi verdeţuri.

⇨ Renunţaţi la **fumat**. Fumul sporeşte resorbţia osoasă, deoarece nicotina reduce absorbţia de calciu în intestine.

⇨ Consumul de **alcool** scade densitatea osoasă şi duce la apariţia osteoporozei. Renunţaţi la alcool.

⇨ **Margarina** duce, aparent, la un anumit grad de demineralizare a oaselor la şobolanii în creştere. Grăsimile saturate au şi ele efecte negative, ajutând la excreţia calciului din organism. Cele mai bune grăsimi sunt cele din uleiul de măsline, uleiul din seminţe de in, avocado, migdale, nuci, seminţe crude de floarea-soarelui şi susan.

⇨ Pentru a avea oase puternice şi sănătoase consumaţi alimente cu aport suficient de minerale necesare pentru sănătatea oaselor: **calciu, bor, magneziu, mangan, zinc**.

⇨ Prezenţa în corp a **vitaminei D** este necesară sănătăţii oaselor. Primul pas în ce priveşte transformarea vitaminei D se petrece atunci când mergi afară într-o zi cu soare. Când lumina soarelui atinge tegumentele expuse, acestea produc vitamina D. Vitamina D trebuie apoi activată în rinichi, obţinându-se astfel produsul cu efect, în reprimarea dezvoltării cancerului, a bolilor autoimune, în dezvoltarea unor oase solide, etc.

⇨ Osteoporoza se produce în cazul pacienţilor care consumă **calciu** peste medie, schimbările structurale ale oaselor, după cum s-a demonstrat, nefiind corelate cu nivelul de calciu din dietă. Aportul excesiv de calciu (sub formă de pastile, drajeuri) este un agent de decalcifiere, deoarece împiedică utilizarea calciului din alimentele ingerate. Injecţiile intravenoase nu permit fixarea calciului şi nici recalcifierea. Cea mai bună metodă de obţinere a calciului este alimentaţia sănătoasă.

⇨ În cursul unor experimente, s-a demonstrat că **nivelul ridicat de cortizol (hormonul stresului)** duce la scăderea factorului de creştere a ţesutului conjunctiv şi inhibă activitatea celulelor ce produc materia osoasă (osteoblastele), materia musculară (celule satelite) şi cartilaginoasă (condrocite). Excesul de cortizol nu numai că accelerează degradarea ţesuturilor conjunctive, ci inhibă procesul biochimic de refacere şi reconstituire a acestor ţesuturi. Nivelurile ridicate de adrenalină şi alţi hormoni produşi în perioada de stres sărăcesc corpul în magneziu, calciu şi alte minerale necesare oaselor puternice. Simplificaţi-vă viaţa, optând pentru un trai liniştit şi bucuros. Renunţaţi la stări şi emoţii negative precum orgoliul, nemulţumirea, îngrijorarea, mânia, anxietatea, tristeţea. Toate acestea vă ucid, în adevăratul sens al cuvântului. Învăţaţi să vă încredeţi în Dumnezeu şi predaţi-I Tatălui ceresc grijile, probleme, întreaga viaţă. El are soluţii la problemele dumneavoastră.

⇨ Pacienţii **să doarmă pe un pat tare**, pentru a sprijini coloana vertebrală şi să evite **oboseala excesivă**.

Recomandări de tratament:

❒ Acidoza (starea acidă a mediului intern) contribuie cel mai mult la consumul de minerale şi determină rarefierea osoasă. Prin urmare, este necesară alcalinizarea organismului. Eliminaţi din consum proteina animală (carne, lapte) care acidifică mediul intern, zahărul şi produsele care-l conţin, pâinea albă şi produsele rafinate, cafeaua şi produsele cofeinizate (băuturile cola, medicamentele ce au în compoziţie cafeină etc.) şi băuturile răcoritoare din comerţ. De asemenea, eliminaţi tutunul şi alcoolul. Pe de altă parte, consumaţi alimente care alcalinizează organismul şi vă aduc o bogăţie de substanţe valoroase necesare pentru soliditatea şi sănătatea oaselor, precum fructele, legumele şi germenii – toate consumate crude. În funcţie de toleranţa individuală este necesar să faceţi zilnic exerciţii fizice care vor îmbunătăţi asimilarea mineralelor şi a substanţelor nutritive, dar vor şi consolida structura osoasă. Cel mai bine este să exersaţi în aer liber, mai ales sub razele blânde ale soarelui de dimineaţă sau spre apus. Iată şi lista ce conţine sucurile naturale care au efecte remarcabile în tratarea acestei boli:

- **Lucernă** (vârfuri proaspete) – 1 pahar/zi. Lucerna are un conţinut ridicat de săruri de calciu, magneziu, potasiu şi alte minerale, oligoelemente, vitamine şi fitoestrogeni (hormoni de natură vegetală necesari în combaterea osteoporozei). Are efect remineralizant şi alcalinizant puternic. Conţine de 4 ori mai multă vitamina C (necesară asimilării calciului) decât citricele, iar calciul pe care îl conţine este uşor de absorbit.
- **Orz verde** – 1-2 pahare/zi. Sucul de orz verde este foarte bogat în calciu şi alte substanţe minerale. Deosebit de valoros pentru sistemul osos este şi sucul de **ovăz verde**.
- Suc de **urzică** – 1 pahar/zi. Urzica este bogată în calciu, magneziu, fier, potasiu. Este un excelent stimulent nutriţional pentru refacerea oaselor, întinderi musculare şi leziuni ale tendoanelor.
- Sucul de **păpădie** – 1 pahar/zi. Este bogat în calciu şi magneziu (materiale esenţiale pentru soliditatea sistemului osos).
- Lapte de **migdale** – 1-2 pahare/zi. Migdalele sunt cele mai sănătoase din familia oleaginoaselor, conţin cele mai bune tipuri de grăsimi şi sunt bogate în calciu şi magneziu. Puteţi prepara un delicios şi nutritiv lapte din: 12-15 sâmburi de migdale (crude), 1 banană sau ½ măr (facultativ), 1 lingură de miere, 1 cană de apă caldă. Pentru început, se pun în blender migdalele cu puţină apă (cât să le acopere) se mixează puţin, apoi se adaugă restul de apă şi celelalte ingrediente şi se mixează bine, până se transformă într-un lapte spumos.

Obs.: 1 pahar = 250 ml

✓ **Cura internă cu argilă.** Într-un pahar de 100 ml apă, se lasă la macerat de seara până dimineaţa 1 lingură de pulbere de argilă. În primele 3 zile, se strecoară şi se bea doar apa, iar după aceea, nu se mai filtrează, ci doar se omogenizează prin amestecare, apoi se bea tot conţinutul. Cura durează 30 de zile. Argila remineralizează organismul.

Alte recomandări dietetice:

✓ **Supliment nutritiv „TONIC OSOS"**. Ingrediente:

- Susan (seminţe crude) – 2 linguri pulbere;
- Seminţe crude de floarea-soarelui – 2 linguri pulbere;
- Mei – 2 linguri pulbere;
- Ovăz (boabe) – 2 linguri pulbere;
- Migdale – 2 linguri pulbere;
- Miere – 6 linguri;
- Suc de lămâie – cât este necesar pentru a forma o pastă de consistenţa dorită.

Se foloseşte râşniţa electrică de cafea sau o maşină manuală pentru condimente pentru obţinerea pulberilor necesare. Se amestecă într-un castron toate ingredientele până se formează o pastă omogenă. Se pot consuma 3-4 linguri pe zi. Pasta se păstrează la frigider. Este recomandat să se prepare o cantitate de pastă care să fie folosită în maxim 3-4 zile. Se foloseşte pentru prevenirea sau tratarea osteoporozei, în hipocalcemii şi pentru accelerarea vindecării în caz de fracturi.

✓ Consumaţi alimente bogate în **vitamina A** (betacaotenul este presursorul acestei vitamine) pentru producţia de proteină osoasă şi **vitamina C** pentru producţia de colagen, care păstrează rezistenţa ţesuturilor conjunctive din oase. În plus, vitamina C grăbeşte formarea calusului osos în fracturi. Alimente bogate în beta-caoten: sfecla roşie, morcovul, cătina, caisele, spanacul, dovleacul cu miezul portocaliu, pătrunjelul, coacăzele, măceşele, avocado. Surse alimentare bogate în vitamina C includ: măceşe, pătrunjel, kiwi, coacăze negre, lobodă, ardei, urzici, broccoli, conopidă, varză, portocale, lămâi, grape-fruit, spanac, ridichii, varză, roşii, mazăre, fragi.

✓ Fructele uscate, caisele, prunele, strugurii, merele, nucile, anumite legume şi alge conţin substanţa vitală **bor**. Borul ajută organismul să reţină calciu din alimente.

✓ Consumul frecvent de **roşii** proaspete, coapte în condiţii naturale şi nu de seră, creşte rezistenţa oaselor şi a articulaţiilor, îmbunătăţind asimilarea calciului şi inhibând procesele degenerative.

✓ În fiecare lună, consumaţi vreme de 2-3 săptămâni câte 3-4 linguri de **grâu încolţit.** În timpul germinaţiei, prin procese de transmutaţie biologică, se dublează cantitatea de fosfor şi calciu, în timp ce magneziul se triplează. Grâul germinat mai conţine o bogăţie de enzime, vitamine, multe săruri minerale şi toţi aminoacizii esenţiali. Puteţi da grâul încolţit prin maşina de tocat carne, apoi amestecaţi cu nucă sau migdale şi miere sau puteţi prepara un delicios lapte vegetal: 3 linguri de grâu încolţit, 1 lingură de nucă măcinată, 1-2 linguri de miere, ½ măr sau 1 banană

(facultativ), 1 cană de pă caldă. Se pun în blender toate ingredientele și se mixează bine. Cura cu grâu încolțit favorizează consolidarea oaselor.

- ✓ **Spirulina** este bogată în oligoelemente, fiind indicată în carențele de calciu și magneziu (conține Ca și Mg organice, asimilabile). Se administrează 8 capsule de 500 mg pe zi, luate în două prize, în cură de 30 de zile. Se pot face 3 cure pe an.
- ✓ **Polenul** favorizează dezvoltarea și consolidarea oaselor. Se administrează 1 linguriță, de 2 ori pe zi, cu 10 minute înainte de masă, în cură de 30 de zile. Se pot face 3-4 cure pe an.

Fitoterapie:

- ✓ **Pulbere de Coada-calului** – se administrează 1 linguriță de pulbere (ținută sublingual 5 minute și apoi înghițită cu puțină apă), de 3 ori pe zi, în cură de 21 de zile. După o pauză de 14 zile, se mai poate face o cură. Pulberea se obține cu ajutorul râșniței de cafea (după râșnire se stresoară). Coada-calului conține un tip de silicat care se convertește foarte ușor în calciu în ficat, reprezentând unul dintre cei mai eficienți nutrienți pentru reconstruirea oaselor și completarea rezervelor de calciu. Studii de medicină experimentală arată că oasele fracturate se sudează de două ori mai repede atunci când se administrează Coada-calului.
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic din mlădițe de Merișor** (*Vaccinium vites idaea*) – se administrează 50 de picături, dimineața. Favorizează absorbția intestinală a calciului.
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic din mlădițe de Mur** (*Rubus fructicosus*) – se administrează 50 de picături, la prânz. Consolidează țesutul osos.
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic din mlădițe de Sequoia** (*Sequoia gigantea*) – se administrează 50 de picături, seara. Combate fenomenul de îmbătrânire generală și stimulează acțiunea osteoblastelor.
- ✓ **Tinctură de Lemn-dulce** – se administrează 1 linguriță de tinctură diluată în jumătate de pahar de apă, de 3 ori pe zi, în cură de 3 săptămâni. După 2 săptămâni de pauză, se poate relua. Acest preparat este foarte bogat în estrogeni naturali, substanțe hormonale care favorizează la femei asimilarea calciului și menținerea densității osoase normale. Administrarea de Lemn-dulce este contraindicată în cazurile de hipertensiune gravă, sarcină. Persoanele care fac tratamente cu medicamente care conțin digoxină nu vor lua intern Lemn-dulce.

Alte indicații:

- ✓ **Propolisul** este o adevărată colecție de minerale. Cura cu propolis a avut rezultate bune în tratarea osteoporozei și a hipocalcemiilor. Folosiți 40 de picături de **tinctură de propolis**, de 3 ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată, în cură de 30 de zile. După o pauză, poate relua.
- ✓ **Comprese cu tinctură de Tătăneasă**. Se combină tinctura cu apă (proporție 1:1), se înmoaie bine o compresă (dar fără să curgă) și se aplică pe regiunea interesată (coloana vertebrală, articulații dureroase etc.). Peste compresă se pune un celofan, apoi un prosop uscat (sau material călduros). Aplicația durează 1-2 ore sau la nevoie, toată noaptea. După aceea, pielea trebuie să fie lăsată să se zvânte. Pentru o eficiență sporită, înainte de plicarea compresei cu tinctură de Tătăneasă se face un masaj foarte blând al regiunii afectate cu tinctură de Ardei iute, care va stimula circulația locală și va favoriza penetrarea rapidă a principiilor active găsite în tinctura de Tătăneasă. Tătăneasa conține o substanță numită alantoină care promovează regenerarea celulelor și atenuează inflamațiile. Stimulează îndeosebi activitatea celulelor osteoblastice care produc țesut osos și a celor fibroblastice care produc țesut conjunctiv. Tătăneasa se folosește pentru sudarea rapidă a fracturilor, pentru consolidarea ligamentelor după entorse și luxații, în combaterea durerilor și a nflamațiilor articulare. În afară de tinctură, se pot face cataplasme din rădăcina proaspătă (răzuită) de Tătăneasă sau frunze puțin infuzate sau băi ale regiunii interesate cu infuzie concentrată din rădăcină și frunze.
- ✓ **Băi de soare**, o oră pe zi. Radiațiile ultraviolete naturale recepționate la nivelul pielii măresc viteza de refacere a țesutului osos. Vara, când soarele este torid, este obligatoriu ca baia de soare să se realizeze în perioada dimineții, până în ora 11^{00}.
- ✓ **Baia aromatică din cetini de brad (sau pin)** - 5 mâini de cetini de brad mărunțite (ace cu crenguțe cu tot) se pun la macerat în doi litri de apă, la temperatura camerei, vreme de opt-zece ore (de dimineața până după-amiaza). După trecerea acestui interval de timp, preparatul se strecoară, maceratul rezultat punându-se de o parte, în timp ce planta rămasă se pune în alți doi litri de apă clocotită și se lasă să stea acoperită până se răcește, după care se filtrează. În final, se combină cele două preparate (maceratul și infuzia răcită) și se vor pune în apa de baie, care va fi la o temperatură de 39 de grade Celsius. Dacă bolnavul este hipertensiv sau suferă de boli cardiovasculare severe, acest procedeu este contraindicat, deci nu se face. Baia durează 20 de minute, după care pacientul se va usca puțin prin tamponare cu prosopul și va rămâne să se odihnească, la loc foarte călduros, vreme de o jumătate de oră. Aceste băi se fac de 2-3 ori pe săptămână, având un efect calmant în cazul durerilor în membre sau articulații. De ajutor sunt și **băile cu decoct din frunze de Nuc**.

Paralizii, pareze, distrofie musculară

Este bine să ştiţi...

⇨ Mişcările care realizează locomoţia (mişcarea) corpului omenesc sunt rezultatul acţiunii combinate a unui ansamblu de componente (receptori, nervi, centri nervoşi, muşchi, pârghii osoase, articulaţii). Poate nu ne-am gândit niciodată şi nici nu am apreciat faptul că putem merge. E un lucru uimitor să mergi, să te plimbi, să alergi. Să mulţumim Creatorului pentru posibilitatea de a ne mişca şi să fim bucuroşi şi recunoscători pentru fiecare pas făcut. Socoteşte-te un om foarte bogat dacă ai mâini, ochi şi picioare.

⇨ **Paraliziile** se caracterizează prin pierderea totală a mişcării în teritoriul unui muşchi sau segment de corp. Impulsul nervos care vine de la creier prin muşchi trece prin nervi. Lezarea mecanică, toxică sau prin infecţii a nervilor împiedică transmiterea impulsurilor nervoase, iar muşchii nu se mai pot mişca, instalându-se paralizia la un grup sau mai multe grupuri de muşchi.

⇨ **Cauzele** care pot produce paraliziile sunt multiple: infecţii, ruperi de vase sanguine sau astuparea lor, tumori, lovituri cu distrugeri de substanţă nervoasă, intoxicaţii cu anumite substanţe sau distrugeri ale stratului de mielină cauzate de propriul sistem imunitar răzvrătit (boli autoimune). Sunt lezate celulele motorii medulare sau celulele fasciculului piramidal. După întinderea paraliziei se deosebesc: monoplegie (paralizia unui membru), hemiplegie (fie a membrelor superioare, fie a membrelor inferioare), tetraplegie (paralizarea tuturor membrelor).

Recomandări de tratament:

Pentru tratarea paraliziilor veţi putea folosi recomandările de tratament de la capitolul „Scleroza în plăci". Adăugaţi la acele recomandări următoarele indicaţii:

- ✓ În caz de distrofie musculară se poate folosi **seleniu şi vitamina E** care sunt necesare pentru a produce în organism unbiquinonă (coenzima Q). **Uleiul de cătină** este cea mai bună sursă de vitamina E din lume (administraţi 50 de picături de 2 ori pe zi), iar **nucile braziliene** sunt cea mai bună sursă de seleniu.
- ✓ **Cura cu polen** – se consumă câte 1 linguriţă, de 2 ori pe zi, înainte de masă. Cura durează 30 de zile. Se pot face 3-4 cure pe an. Polenul poate fi asociat cu miere şi lăptişor de matcă (se pot folosi capsule respectându-se prospectul pentru utilizare). Datorită proprietăţilor multiple, folosirea asociată a acestor produse ale stupului are un efect extraordinar chiar în formele de retard psiho-motor la copii şi în cazuri de incontinenţă.

Fitoterapie:

- ✓ **Pulbere de seminţe de Schinduf** – se consumă 1 linguriţă de pulbere de 4-5 ori pe zi. Seminţele de Schinduf au un efect anabolizant puternic (ajută la creşterea forţei şi masei musculare), stimulează procesele de regenerare din organism, sunt un puternic stimulent neuromuscular, măresc capacitatea de efort, reglează asimilaţia nutrienţilor şi pot fi folosite în subponderalitate, deficienţe de asimilaţie, diferite forme de anemie, atrofie musculară, convalescenţă, anorexie.
- ✓ Infuzie concentrată de **Cimbru** (de cultură) din 2 linguri de plantă la 500 ml de apă clocotită. Se lasă la infuzat 15 minute, apoi se filtrează. Se bea întreaga cantitate, fracţionat, pe parcursul zilei. Poate fi îndulcită cu miere de albine. Se face o cură de 14 zile, apoi o pauză de 7 zile, după care se poate repeta cura.
- ✓ **Pulbere din Traista -Ciobanului şi Creţişoară** – se administrează 1 linguriţă de pulbere, sublingual (se păstrează 10 minute), de 4 ori pe zi. Ambele plante tonifiază musculatura.

Alte indicaţii:

- ✓ **Băi calde** (nu fierbinţi) **cu infuzie combinată de pelin (se poate adăuga şi Cimbrişor sau Cimbru)**, de două ori pe săptămână. Extern, pelinul acţionează ca tonic nervos, ameliorând local circulaţia impulsurilor nervoase. Se folosesc 5 litri de infuzie combinată de pelin la o cadă de apă. Infuzia combinată se obţine astfel: se pun 40 de linguri de pelin mărunţit la macerat în 2,5 litri de apă şi se lasă 8-10 ore (de seara până dimineaţa), după care se strecoară. Planta care a rămas după filtrare se fierbe în 2,5 litri de apă, vreme de 5 minute, după care se lasă să se răcească şi se filtrează. În final, se amestecă cele două extracte, obţinându-se aproape 5 litri de preparat pe care îl amestecăm cu apa de baie din cadă. Se stă 15-20 de minute în apa caldă. Se iese din baie, nu se şterge, ci se îmbracă un halat şi se stă în pat, bine învelit, 30 de minute.
- ✓ Masajul cu **oţet de Rozmarin.** Se fricţionează zilnic zonele afectate, minim 15 minute. Are efecte uimitoare în cazul monoplegiilor, hemiplegiilor şi chiar al tetraplegiilor. Oţetul de Rozmarin se prepară astfel: într-o sticlă cu gâtul larg se pun 20 de linguri de Rozmarin mărunţit, peste care se adaugă 1 litru de oţet de mere. Se lasă să se macereze vreme de 10 zile la temperatura camerei, după care se filtrează. Se foloseşte pentru fricţionare şi comprese. Pentru concentrarea preparatului, se poate repeta macerarea folosind şi Cimbrişorul. Pentru masaj se poate folosi şi uleiul de Sunătoare.
- ✓ În cazul **parezelor faciale** se poate prepara un **oţet de Hrean şi Rozmarin**. Se rad 4-5 rădăcini de hrean şi se introduc într-un borcan cu filet. Peste hreanul ras se adaugă 4 linguri de pulbere de rozmarin (obţinută prin râşniţa de cafea), apoi se pune oţet de mere, până depăşeşte Hreanul şi Rozmarinul cu 4 degete. Se lasă 10 zile la macerat şi acest oţet se foloseşte pentru comprese, ce vor fi aplicate pe zona afectată. Se fac două comprese pe zi (dimineaţa

şi seara), cu durata de 30-45 de minute. Deasupra compresei se pune o bucată de celofan ce trebuie să depăşească puţin marginile compresei, apoi un prosopel moale şi peste el o buiotă sau sticlă de plastic cu apă fierbinte. Evitaţi statul în frig sau curent. Extremităţile să fie bine îmbrăcate.

Parazitoze (oxiuri, limbrici, tenie, giardia etc.)

⇨ **Parazitozele** sunt afecţiuni provocate de prezenţa unor paraziţi în intestin, care pot determina tulburări locale sau la distanţă. Paraziţii intestinali patogeni pentru om fac parte fie din grupa protozoarelor, fie a helminţilor (viermi intestinali). Ca şi **simptome** aproape generale întâlnim: oboseală, dureri de cap, inapetenţă, prurit nazal sau anal, anemie, ameţeli, slăbiciune generală, etc.

⇨ Infectarea cu **oxiuri** este răspândită în întreaga lume. Când există simptome, acestea constau în general în mâncărimi anale sau ale zonei şezutului, iritabilitate, insomnie şi eliminare a urinei în pat. Oxiurii arată ca nişte firicele de ată de 1 cm lungime. Femelele îşi depun ouăle noaptea, iar mişcările lor duc la mâncărimile caracteristice din timpul nopţii. Ouăle sunt prea mici ca să fie văzute cu ochiul liber, dar dacă copii se scarpină, adună ouă sub unghii. Dacă îşi duc după aceea degetele la gură, ouăle încep să se deplaseze de acolo spre intestine, unde ajung la maturitate, formează viermi şi reiau ciclul. Ouăle pot trăi un timp şi în afara corpului pe aşternut, pe podea sau pe alte suprafeţe.

⇨ Paraziţii pot fi un efect al consumului de **lapte**. Conform estimărilor, peste 60% din vacile crescute în America prezintă unul sau mai mulţi paraziţi: virusul leucemiei, salmonella, bacilul tuberculozei şi alţi paraziţi. Dintre toate alimentele ce le consumăm, laptele şi produsele lactate sunt cele care stimulează cel mai mult formarea de mucozităţi, pe locul următor fiind **zahărul rafinat**; aceste două tipuri de alimente vor genera formarea de inflamaţii excesive la nivelul tuturor ţesuturilor. Drojdia, micozele şi viermii sunt favorizate, fiindcă se hrănesc şi se dezvoltă în aceste medii congestive. Această situaţie provoacă apariţia ciupercii *Candida albicans* şi a altor stări infecţioase.

⇨ Cu cât organismul va primi mai multe **proteine de origine animală,** cu atât mai mult veţi solicita sistemul imunitar şi cu atât mai mult veţi crea un mediu ambiant potrivit pentru apariţia culturilor de paraziţi (viruşi, bacterii, viermi, giardia) care se hrănesc din deşeurile rezultate în urma digerării proteinelor din carne." (*Dr. Robert Morse – Să trăim fără toxine*).

⇨ Prezenţa paraziţilor în organismul uman poate conduce la **anemie, tulburări de asimilaţie sau carenţe a unor vitamine (ex. B_{12}) şi a altor substanţe nutritive, slăbiciune şi alte tulburări**.

⇨ Consumul **de carne şi alimente rafinate** modifică în mod patogen flora intestinală, iar prin zăbovirea vreme îndelungată în intestin intră în putrefacţie producând toxine ce provoacă diaree sau constipaţie, parazitoze intestinale, oboseală, migrene, ameţeli, lipsa concentrării şi nervozitate. Multe studii arată că persoanele care consumă mai frecvent varză, conopidă, ceapă, salată verde, castraveţi precum şi alte vegetale cu un conţinut semnificativ de fibre alimentare, îşi asigură o floră intestinală normală.

⇨ Instruiţi membrii familiei să se spele pe mâini cât mai frecvent, în mod special după folosirea toaletei şi înainte de masă. Spălaţi toate articolele de lenjerie intimă, pijamalele şi cearşafurile cât mai frecvent în apă fierbinte. Lenjeria de pat să fie schimbată zilnic. Faceţi des curăţenie în dormitoare. Sterilizaţi scaunele de la toaletă folosite de persoane infectate. Unghiile să fie tăiate. Frecaţi-le cu o periuţă, mai ales înainte de culcare. Evitaţi să vă mâncaţi unghiile.

⇨ Scăderea imunităţii datorate stresului, oboselii excesive, lipsei exerciţiului fizic pot crea dezechilibre interne şi un mediu propice pentru apariţia paraziţilor.

Recomandări de tratament:

❒ Nu este greu de stabilizat flora intestinală. Şi nu puteţi ţine bacteriile departe de organism. Fiindcă aşa funcţionează organismul. Bacteriile sunt devoratoare, curăţă şi se hrănesc cu deşeuri organice, adică cu produşi secundari rezultaţi din digestie şi metabolism. Nu uitaţi! Flora intestinală se modifică odată cu schimbarea dietei. Folosiţi o dietă vegetariană, preponderent crudivoră. Ar fi excelent să faceţi o cură de sucuri şi crudităţi vreme de **30 de zile**. Printre cele mai bune **sucuri** vermifuge sunt următoarele: **morcovul combinat cu sfecla roşie, varza, spanacul, măceşele, piersicile, urzica, orzul verde**.

- **Conopida, varza, morcovul, seminţele de dovleac şi dovlecel, iarba grasă, piersicile, merele, nucile de cocos, ardeiul roşu şi urzica** – iată câteva alimente pe care le puteţi folosi din belşug, pentru că au o acţiune antiparazitară. În plus, consumaţi deseori **usturoi şi ceapă** – articole recunoscute pentru efectul lor antihelmintic şi antiseptic.
- Folosiţi pulberea de **Anason şi Cimbru** pentru asezonarea salatelor şi a altor preparate, pentru că ambele combat paraziţii intestinali.
- Radeţi un **morcov** şi mâncaţi-l amestecat cu o lingură de seminţe **crude de dovleac**.
- **Pectinele** sunt o formă de fibre ce au acţiuni deosebit de benefice în organism. Pectinele se găsesc în coaja mărului, a castravetelui şi a altor vegetale. Dietele bogate în substanţe pectice modifică în mod favorabil flora intestinală, inhibând flora de putrefacţie. Soluţia de pectină de mere exercită o activitate antibiotică faţă de *Staphylococcus aureus, salmonelle, E. Coli, Proteus vulgaris* şi alţi paraziţi.
- **Hreanul** are proprietăţi antihelmintice puternice. Consumaţi hrean ras cu miere, câte 1 lingură de 2-3 ori pe zi.

- ✓ Se consumă dimineața 100 g de semințe de dovleac, după care se iau 1-2 linguri de ulei de ricin (se poate adă... puțină zeamă de lămâie pentru a combate greața). Tratamentul se repetă șapte zile la rând.
- ✓ **Clismă cu infuzie combinată de Pelin**, dimineața, vreme de 7 zile. Se pun 3 linguri de pelin mărunțit la macer... jumătate de litru de apă, vreme de 8-10 ore, după care se filtrează. Preparatul rezultat se pune deoparte, iar p... rămasă după filtrare se fierbe în încă jumătate de litru de apă, vreme de cinci minute, după care se lasă s... răcească și se filtrează. În final se amestecă cele două extracte, obținându-se aproximativ un litru de preparat... efecte mai ales asupra limbricilor și oxiurilor, dar ajută și în cazul altor paraziți. În plus obțineți și ef... detoxifiant și imunostimulant.

Fitoterapie:

- ✓ **Pulbere** din **Pelin** și **Cimbru de cultură** - Se administrează câte o linguriță din a... amestec, pe stomacul gol, de patru ori pe zi. Tratamentul se face vreme de 2 săptămân... dacă mai este necesar, se poate relua după 10-12 zile de pauză. Pelinul este unul din cele ... puternice vermifuge din flora noastră, având și efecte de stimulare a peristaltis... intestinal. Și Cimbrul are proprietăți antiparazitare. Pulberea se obține folosind râșni... cafea și se păstrează în borcane ermetic închise, la întuneric.
- ✓ Se combină în proporții egale tinctură de **Lavandă**, de **Pelin** și de **Cimbru**. Se ia din a... combinație de tincturi câte o linguriță diluată în puțină apă, de patru ori pe zi, înainte de masă, în cură de 20 de ...
- ✓ **Pulbere** din **Crușin** (scoarță) și **Țintaură** – 1 linguriță, de 2 ori pe zi, în cură de 10 zile. Crușinul este una din ... mai puternice plante în stimularea peristaltismului intestinal, deși trebuie să fie folosită cu prudență și nu ... îndelungat. Țintaura, datorită principiilor amare stimulează digestia și peristalmismul, facilitând elimi... paraziților intestinali.
- ✓ **Tinctură de propolis.** Se iau 50 de picături (în cazul adulților; pentru copii se reduce doza la jumătate) p... bucățică de pâine, de patru ori pe zi, înainte de masă, în cură de 30 de zile. Este recunoscut efectul vermic... Propolisului. Are efecte bune chiar și în cazul giardiozei.
- ✓ În cazul oxiurilor se vor face **băi calde de șezut** cu plante precum: **Pelin, Cimbru, Cimbrișor, Coada-șoricel...** Se face o baie pe zi, timp de 7 zile.

Parkinson

Este bine să știți...

⇨ Boala Parkinson, o boală care nu este considerată autoimună, dar **are trăsături ale bo... autoimune**, se găsește adeseori alături de scleroza multiplă, atât în cadrul aceloraşi re... geografice, cât și în cazul aceloraşi indivizi.

⇨ Boala Parkinson are legătură cu insuficiența unui neurotransmițător, numit **dopamina**. Dopa... este o substanță chimică ce transmite impulsurile nervoase care afectează masiv coord... musculară complexă, sistemul imunitar, energia fizică, capacitatea de gândire și memoria de s... durată. Nivelul de dopamină scade la persoanele obișnuite cu aproximativ 13% la fiecare zece ... după vârsta de 45 de ani.

⇨ Parkinsonismul este un sindrom clinic caracterizat de prezența următoarelor **simptome**: tremurul membrel... repaus, încetineala în mișcări, rigiditate și instabilitate posturală, clipiri ale ochilor, afectarea deglutiției cu sc... salivei pe la colțurile buzelor, cât și în activitățile de rutină: vorbire înceată, monotonă, scrisul cu litere mici, dific... la ridicarea de pe scaun sau întoarcerea în pat, mers nesigur, cu pași mici și atitudine înțepenită. Alte manifestări ... mai pot apărea: schimbările de personalitate, dezorientarea spațială, halucinațiile până la stările de demență, dep... tulburările de somn, tulburările sexuale.

⇨ Anumite **boli infecțioase** care afectează sistemul nervos precum meningita, encefalita, **intoxicațiile cu monoxid ... carbon, mercur, metanol** pot reprezenta cauze ale apariția Parkinsonului.

⇨ Anumite **medicamente** pot declanșa Parkinsonul: neurolepticele (precum acelea folosite pentru tra... schizofreniei), antiemeticele, alfa-metildopa, litiul, rezerpina. Imaginați-vă că luați un medicament care cau... teribila boală a lui Parkinson. Pe piață există 29 de medicamente care pot produce Parkinson. Mai sunt altele 65 care ... produce demența. PCRG spune că sunt 86 de medicamente care produc depresie, 105 care produc halucinații, 46 ... provoacă serioase probleme de echilibru, 22 care pot provoca accidente auto, 119 care produc probleme sexuale, ... care duc la constipație, iar 18 pot produce insomnii." (*Revel, Ch. & „Medical Research Co" University Staf... Medicamente uimitoare pe care nu le cunoașteți încă*)

⇨ Studiile au arătat că **grăsimile saturate** (se găsesc în special în carne, unt, lapte) sunt asociate cu bolile cere... degenerative, în deosebi cu boala Parkinson. Un studiu efectuat la Columbia University a arătat că persoanele trecu... 65 de ani care au mâncat cele mai multe grăsimi animale sunt de 5 ori mai susceptibile să dezvolte Parkinson decât ... care au mâncat cele mai puține grăsimi animale. Există mai multe implicații printre care: modificări în compo... membranelor celulelor, activitatea electronică a neurotransmițătorilor, în special a serotoninei, manipularea enzim... atacurile radicalilor liberi, creșterea rezistenței la insulină și utilizarea glucozei.

⇨ Dietele cu un **conținut proteinic ridicat scad nivelul de mangan** din organism, ceea ce poate provoca sp... convulsii, probleme de transmitere a impulsurilor neuronale (miastenie, aritmie cardiacă, fibrilații), prob... neuromusculare, boala Parkinson, Boala Lou Gehrig (scleroza laterală amiotrofică).

➲ Cel mai mare dușman al creierului este **grăsimea saturată**; aceasta provoacă efecte negative majore asupra memoriei și învățării. Cu cât animalele mănâncă mai multe grăsimi saturate cu atât este mai gravă disfuncția memoriei și a creierului lor. Capacitatea de învățare se reduce semnificativ. Grăsimile saturate pot strangula literalmente celulele cerebrale.

➲ Nici grăsimile nesaturate nu sunt „nevinovate". Una dinte cele mai amenințătoare consecințe potențiale ale predominanței **grăsimilor nesaturate omega-6** în celulele cerebrale este inflamarea persistentă a țesutului cerebral. O astfel de inflamare poate deteriora vasele de sânge cerebrale, poate ucide procese cerebrale, poate vătăma membranele celulelor nervoase, întrerupând funcționarea normală, poate interfera cu transmisia mesajelor neuronale și favoriza accidente cerebrale, Alzheimer și probabil toate bolile cerebrale degenerative. Este un fapt stabilit științific că acizii grași omega-6 tind să fie puternic inflamatori. Metabolismul grăsimi omega-6 declanșează adevărate artificii de produse auxiliare incendiare, alcătuite din substanțe asemănătoare hormonilor, numite mediatori – printre ele numărându-se prostaglandinele, leucotrienele, citokinele – și din radicali liberi, toate aceste substanțe putând declanșa inflamare. Invazia grăsimilor omega-6 în celulele cerebrale aprinde un foc în tot creierul, care poate sfârși prin distrugerea celulelor nervoase. Unul dintre cei mai de temut agenți proinflamatori produși prin conversia grăsimilor de tip omega-6 la nivelul celulei este o substanță chimică numită acid arahidonic. În anumite circumstanțe este profund implicată moartea celulei nervoase. Acidul arahidonic poate stimula și producția de glutamat, un neurotransmițător, care este un adevărat ucigaș de celule. Surse bogate în grăsimi vegetale omega-6: hrana procesată, uleiuri vegetale ca cel de porumb și floarea-soarelui. Uleiuri care conțin un raport bun între grăsimile omega-6 și omega-3 și care sunt sănătoase: uleiul de semințe de in, de măsline, canola, rapiță, susan. Reduceți consumul de grăsimi omega-6 și mâncați mai multe grăsimi omega-3, mai ales din cele găsite în surse vegetale (nuci, migdale).

➲ Folosiți un **regim sărac în proteine** și eliminați proteinele de origine animală. Regimurile alimentare bogate în proteine împiedică acțiunea *levodopei* la nivelul creierului.

➲ Vătămările produse de **radicalii liberi** pot perturba funcționarea mintală normală. La creierele vulnerabile, anii de atacuri ale radicalilor liberi pot distruge neuronii, rezultatul fiind Alzheimer, Parkinson, scleroză laterală amiotrofică (boala lui Lou Gehrig) sau alte forme de boli degenerative. Mărimea efectului cumulat și potențialul declin intelectual depind considerabil de forța apărării antioxidante – sau luptătorii contra radicalilor liberi - afirmă mulți specialiști. Calea cea mai bună de a evita sau chiar redresa carențele creierului induse de vârstă este să ai mai mulți antioxidanți în creier pentru a neutraliza radicalii liberi. Această strategie a dat rezultate uimitoare, identificând antioxidanții drept una din modalitățile cele mai promițătoare de salvare a creierului. (*Jean Carper – Cum să-ți păstrezi sănătatea creierului*)

➲ Exercițiul fizic intensifică circulația sanguină din creier fiind un factor care impulsionează dezvoltarea dendritelor. S-a demonstrat că oamenii în vârstă care fac exerciții fizic înregistrează rezultate mai bune la testele legate de funcția cognitivă decât sedentarii. Alți cercetători au constatat că exercițiul fizic ridică nivelul substanțelor ce luptă împotriva radicalilor liberi, protejând celulele cerebrale și că activitățile de orice fel îmbunătățesc dispoziția. Dr. Arthur Kramer crede că exercițiile aerobice pompează mai mult sânge în cortexul frontal care controlează funcțiile executive ale creierului.

➲ Apărarea naturală împotriva toxinelor biologice eliberate în organism de radicalii liberi este asigurată de o adevărată armată de luptători biochimici numiți **antioxidanți** sau „curățători de radicali liberi", din rândul cărora se detașează puternicele enzime antioxidante **glutation-peroxidaza (GT) și superoxid-dismutaza (SOD)**. Glutation-peroxidaza a fost izolată prima dată din drojdia de bere și se găsește în mare măsură în semințele germinate. Are o puternică acțiune antitoxică. Ca și SOD, producerea de GT scade continuu pe măsura înaintării în vârstă. Autopsii ale creierelor unor persoane care au murit de boala lui Parkinson arată deficiențe de GT. Doctorul J. D.Adam și doctorul I. N.Odunse de la Universitatea din California au descoperit că nivelul normal de GT este important în instalarea bolii lui Parkinson. (*Chase Ravel și Staff-ul Universității Medicale Research Co – Medicamente miraculoase pe care nu le cunoașteți încă*)

Recomandări de tratament:

Obs.: Puteți folosi recomandările dietetice oferite la capitolul „Alzheimer; tulburări de memorie; îmbătrânire". La acestea, adăugați următoarele indicații:

- ✓ Bolile care duc la mișcări musculare anormale și care sunt consecința anomaliilor sistemului de neurotransmițători, inclusiv boala lui Parkinson și a lui Hudington pot fi tratate eficient cu **colină** (o „rudă" a lecitinei). Surse bogate în colină sunt: **vegetalele cu frunze verzi, drojdia de bere, germenii de grâu, soia, conopida, varza și polenul**.
- ✓ Oamenii de știință au demonstrat că **spanacul și căpșunile** din alimentație au un impact puternic în combaterea declinului previzibil al funcționări creierului și memoriei. Coacăzele negre au chiar capacitatea uimitoare de a inversa compartimentul motor sau defectele cognitive cauzate de îmbătrânire.
- ✓ **Boabele de fasole** reprezintă cea mai bună sursă de L-dopa (substanță pe care creierul o utilizează pentru fabricarea dopaminei) – care se folosește în tratarea bolii lui Parkinson. Fasolea albă lată este un sortiment bogat în această substanță. Fasolea încolțită conține de 10 ori mai mult L-dopa decât fasolea neîncolțită. Puneți boabe de fasole la încolțit. După încolțire, când plăntuțele ating 3-4 cm, se pot folosi. Se consumă doar plăntuțele, bobul de fasole aruncându-se. Se pot folosi în salatele de cruditați.
- ✓ **Apa de tărâțe** (utilă pentru anemii și boli ale sistemului nervos). Se pun 4 linguri de tărâțe și 3 linguri de obligeană (rizom) într-un litru de apă și se lasă de seara până dimineața, apoi se strecoară. Se consumă la discreție, în locul apei, fiind mult îmbogățită cu vitaminele din complexul B. Este recomandată și celor care doresc să-și îmbunătățească memoria. Persoanele vârstnice care au avut sau au suferințe cronice prelungite pot să folosească

permanent această apă. Pentru a fi mai gustoasă și mai bogată în vitamine, în apă se poate adăuga suc de lămâie și miere, în cazul în care nu aveți diabet sau fluctuații de glicemie. Obligeana este un tonic al sistemului nervos central, îmbunătățind memoria și având efecte sedative în tratamentul isteriei, demenței, epilepsiei.

- ✓ **Tinctura de propolis și lăptișorul de matcă** - au rolul de a reduce starea inflamatorie la nivelul rădăcinilor nervoase afectate, refăcând neuromediatorii chimici (acetilcolina, dopamina) necesari restabilirii și propagării influxului nervos. Se face o cură de o lună cu aceste produse apiterapeutice, cu pauză de 7 zile, după care tratamentul se poate relua.
- ✓ **Cura cu drojdie de bere** (fulgi nutriționali – se găsesc la Plafar sau magazine cu produse naturale) - se face în fiecare lună o cură de câte două săptămâni, în care se consumă zilnic 3-4 linguriță de fulgi de drojdie de bere. Este un tratament cu o puternică acțiune reîntineritoare, cu efecte tonice asupra întregului sistem nervos. Drojdia de bere conține o cantitate excepțional de mare a enzimei glutation-peroxidază (GT) – un puternic antioxidant care stopează degenerările produse de radicalii liberi. Pe deasupra, drojdia de bere este bogată în seleniu, un alt antioxidant puternic care colaborează cu GT. Consumați și grâu încolțit, 2-3 linguri pe zi, din aceleași motive.

Fitoterapie:

- ✓ **Ginkgo biloba,** un extras din frunzele arborelui Ginkgo, contracarează doi dintre cei mai virulenți radicali liberi – superoxidul și radicalul hidroxil - ce devastează celulele cerebrale. De asemenea, Ginkgo neutralizează radicalul liber oxid de azot ce induce vătămarea celulelor cerebrale, mai ales prin declanșarea inflamării. Ginkgo mărește circulația sângelui și a oxigenului spre creier, prin reducerea vâscozității sângelui. De asemenea, intensifică metabolismul glucozei în creier, ceea ce conduce la menținerea și întinerirea memoriei. Ginkgo îmbunătățește semnificativ funcția intelectuală. Folosiți această plantă sub formă de capsule sau ceai pe termen lung.
- ✓ **Brebenel** *(Carydalis cava)* – se administrează intern în doză de **0,05-0,2 g** bulbo capnina pe zi. Alcaloidul bulbo-capnina (o substanță ce se găsește în bulbii de Brebenel) intervine favorabil în parkinsonism, paralizii însoțite de stări de agitație, în tremurături de origine cerebrală și hemiplegii (*Prof. Dr. Constantin Pârvu – Universul plantelor*). Atenție! Este necesar un dozaj farmaceutic riguros pentru a preîntâmpina intoxicațiile.
- ✓ **Ciumăfaie** (*Datura stramonium*) cunoscut și sub denumirea de **Laur**. Frunzele acestei plante sunt folosite ca antispastic, antiasmatic și antiparkinsonian. Se administrează intern pulberea obținută prin râșnirea frunzelor uscate la dozajul de 0,03-0,2 g pe zi. Atenție! Este necesar un dozaj farmaceutic riguros pentru a preîntâmpina intoxicațiile. Toate părțile acestei plante sunt toxice.
- ✓ Pentru a împiedica instalarea rigidității, se recomandă **practicarea mersului pe jos și a gimnasticii aerobice** cât mai mult posibil. Eventuala rigiditate instalată se poate atenua prin **băi calde frecvente și prin masaj**. Se poate face masaj general, dar mai ales asupra zonelor cu rigiditate mai mare. Puteți folosi pentru masaj uleiul de **sunătoare** sau **tinctura de cimbrișor** și/sau **rozmarin**.

Poliartrita reumatoidă, osteoartrita

Este bine să știți...

- ⇨ Denumirea de **artrită** include peste 100 de boli. Simptomele lor comune sunt dureri și anchiloze articulare, care pot limita mult mobilitatea.
- ⇨ **Artrita reumatoidă** este rezultatul unei inflamații a membranei articulare și, în cele din urmă, și a cartilajului, având la bază degenerarea colagenului din țesutul conjunctiv.
- ⇨ **Semne de boală**: înțepenirea articulară dureroasă matinală, umflarea asimetrică a încheieturii, fierbințeala articulației bolnave. La persoanele sub 50 de ani, boala afectează articulațiile pumnului, ale labei piciorului, ale gleznei, ale umerilor. La persoanele vârstnice boala cuprinde mai ales genunchii și șoldul. Apar mici noduli dureroși în părțile moi ale membrelor, în locuri de presiune. Pot apărea și pe organele interne (plămâni). Când boala atacă ochii, se poate ajunge la orbire. Mâna ia aspect de aripă de rață. În unele cazuri sunt prezente și alte simptome – oboseală, anemie, probleme circulatorii, probleme cu tendoanele, ochii și glanda tiroidă. În aproape 10 până la 15% din cazurile de artrită reumatismală, boala progresează până la punctul în care pacientul este nevoit să rămână în pat sau într-un scaun cu rotile.

⇨ **Se poate moșteni predispoziția** la artrita reumatoidă, dar boala nu trece de la o generație la alta. Boala se instalează de obicei la adulții tineri sau de vârstă mijlocie și de două-trei ori la mai multe femei decât bărbați. Frecvența mai mare a bolii la femei ridică și problema rolului **factorilor endocrini** în geneza suferinței. Apare cel mai des între 35 și 45 de ani însă se poate declanșa la orice vârstă. La peste 5% din bolnavii de psoriazis, frecvent la persoanele cu **focar de infecții în copilărie** sau reumatism, se instalează poliartrita.

⇨ Poliartrita reumatoidă este considerată o **boală autoimună**. Toate bolile autoimune implică un sistem imunitar care s-a revoltat. Este vorba de o răscoală internă, cât se poate de dăunătoare, una în care propriul nostru organism devine dușmanul lui cel mai aprig. Toate bolile autoimune constituie rezultatul unui grup de mecanisme care merg anapoda, în mare parte asemenea cancerului. În acest caz, mecanismul îl constituie sistemul imunitar care atacă în mod eronat celule din propriul organism, respectiv țesuturile articulare proprii.

⇨ Pentru prevenirea artritei reumatoide încercați să identificați și să evitați factorii care o declanșează. Printre aceștia se pot număra: fumatul, stresul, o intoxicare cu pesticide sau medicamente și anumite alimente cu potențial alergic

(mai ales laptele). **Stresul fizic sau mental** este adesea asociat cu instalarea bolii, la fel şi expunerea organismului la riscuri de situaţie**, munca în exces sau infecţiile acute**.

- În poliartrita reumatoidă se produce acumularea în articulaţii a unor produşi nocivi pentru organism, numiţi **radicali liberi**. Radicalii liberi sunt molecule instabile rezultate din procesele metabolice. Acţiunea lor este de a distruge membranele celulare şi proteinele structurale. Numărul de radicali liberi este crescut în cazul în care consumăm hrană nesănătoasă (produse animaliere, alimente rafinate bogate în aditivi chimici etc.) sau alcool, fumăm, trăim în zone poluate, bem apă tratată cu clor de la robinet, avem o viaţă stresată, ne intoxicăm cu medicamente. Se recomandă consumul alimentelor bogate în antioxidanţi, care au capacitatea de a stopa acţiunea degenerativă a radicalilor liberi, protejându-vă astfel cartilajele articulare, împiedicând fibrozarea articulaţiilor şi eliminând treptat durerile. Betacarotenul, vitamina C şi E, seleniu, izoflavonele sunt unii din cei mai buni antioxidanţi.
- Un studiu din 1981 a relevat că 86% dintr-un grup de artritici aveau o manifestare a simptomelor reumatice ca răspuns la diferitele **alergii**. Unii pacienţi erau sensibili la nu mai puţin de zece alimente diferite. Studii de specialitate au demonstrat că un număr considerabil de artritici sunt sensibili la plante ce poartă denumirea de solanacee (vinete, roşii, cartofi albi, piper şi tutun). *(Dr. Agatha Trash şi dr. Clavin Trash -Rremedii naturale).* Se recomandă evitarea acestor alimente o perioadă de timp, pentru a testa rezultatele. Alte alimente ce produc simptome ale artritei sunt: ciocolata, cafeaua, laptele, brânza, ouăle, carnea de porc, glutenul, produsele din soia. Este nevoie să se identifice şi să se elimine agenţii vătămători alergici.
- „Unele cazuri de infirmitate din cauza încheieturilor bolnave, cunoscute ca artrite reumatoide juvenile pot avea legătură cu **folosirea produselor lactate**." (*Oski FA. Don't Drink Your Milk – 9th Edition, p. 59, 63, 64*). Nanna Svartz, de la institutului de Cercetare „Regele Gustav al V-lea" (Suedia) susţine că o infecţie stă la baza producerii artritei reumatismale, aceasta fiind o cauză primară – şi agentul infecţios se află în lapte. Dislostreptococul agalactiae (DSA) poate fi recoltat din nazofaringe la 75 până la 80% din pacienţii cu artrită reumatismală, în comparaţie cu numai 20% din persoanele suferind de alte boli sau persoanele sănătoase. DSA este foarte rezistent la fierbere şi poate supravieţui temperaturii de pasteurizare. DSA a fost găsit în toate tipurile de lapte din Suedia care au fost supuse analizelor. *(Dr. Agatha Trash şi dr. Clavin Trash - Remedii naturale)*
- Infecţia alimentară cu bacteria **Salmonella** (poate proveni din consumul unor produse alimentare infestate, în special ouă, lapte, carne şi produsele care le conţin) poate conduce la meningite, septicemii şi artrite cronice. *[Outbreak of Salmonella enteritidis associated with nationally distibuted ice cream products – Minnesota, South Dakota, and Wisconsin, 1994. MMWR Morb mortal Wkly Rep 1994 Oct 14;43(40)740-74]*
- Produsele de origine animală şi mai ales grăsimile animale trebuie excluse din alimentaţie. Este demonstrat clinic că atunci când predomină **aportul de acizi graşi saturaţi** (care în cea mai măsură se găsesc în produsele de origine animală), organismul formează o cantitate ridicată de *agenţi proinflamatori*, care stau la baza durerilor articulare şi care pot duce la distrugerea cartilajelor articulare.
- Administrarea unor **medicamente antireumatice** întreţine boala, iar **medicamentele cortizonice** (ex. Prednisonul) antrenează complicaţii severe, distrugând oasele, stomacul, ficatul, rinichii. Bolnavii de artrită suferă de umflături şi dureri mai intense când zona afectată devine inflamată. Sucul de orzul verde conţine o mare cantitate de superoxid dismutază (SOD), unul dintre cei mai puternici antioxidanţi cunoscuţi, care împiedică procesul inflamator, având efecte benefice în terapia reumatismului şi osteoartritei. Bolnavii de artrită care iau analgezice fără şi cu reţetă au de obicei probleme de stomac ca efect secundar. Doctorul Ylan Zahavi, cercetător la Facultatea de Medicină a Universităţii din Tel-Aviv, a descoperit că analgezicele produc un număr imens de radicali liberi în stomac. Totuşi, când a administrat pacienţilor SOD, numărul de radicali liberi a scăzut substanţial. Paradoxal este faptul că, deşi majoritatea afecţiunilor articulare cronice sunt cauzate de radicalii liberi, totuşi, fără să-şi dea seama, medicii dau pacienţilor analgezice care de fapt creează mai mulţi radicali liberi. Este ca şi cum ai turna gaz peste foc. (*Chase Ravel şi Staff-ul Universităţii Medicale Research Co. – Medicamente miraculoase pe care nu le cunoaşteţi încă)*
- Există dovezi că **un virus** ar putea declanşa apariţia multor boli autoimune. Microorganismele implicate în etiologia poliartritei reumatoide sunt: Clostridium perfringens, micoplasme, virusuri (virusul Epstein - Barr, parvovirusuri etc.). Evitaţi contactul cu animalele care pot fi purtătoare ale acestor agenţi patogeni (câini, pisici, păsări).
- S-a descoperit că bolile autoimune care au fost studiate sunt mai des întâlnite la **latitudini geografice mai înalte**, unde este mai puţin soare. Vitamina D previne avansarea unor boli ca lupusul, scleroza multiplă, artrita reumatoidă şi boli intestinale inflamatorii (de ex., boala Crohn, colita ulceroasă). Primul pas în ce priveşte transformarea vitaminei D se petrece atunci când mergi afară într-o zi cu soare. Când lumina soarelui atinge tegumentele expuse, acestea produc vitamina D. Vitamina D trebuie apoi activată în rinichi, obţinându-se astfel produsul cu efect, în reprimarea dezvoltării cancerului, a bolilor autoimune etc. Acest pas extrem de important în ce priveşte activarea ei poate fi inhibat de către alimente ce conţin mult calciu şi alimente de origine animală care produc mult acid cum este cazul laptelui de vacă. În condiţii experimentale, vitamina D activată acţionează în două moduri: inhibă dezvoltarea anumitor celule T şi producerea de către acestea de agenţi activi (numiţi citokine) care iniţiază răspunsul autoimun şi/sau încurajează producerea de alte celule T care se opun acestui efect. De aceea, este indicat să vă expuneţi cât mai des la soare, evitând totuşi soarele prea puternic. *(Dr. T. Colin Cambell – Studiul China)*
- Odihna la pat este importantă în artrita reumatismală acută. Cu cât boala este mai acută sau cu cât este numărul de

încheieturi afectate mai mare, cu atât este mai binefăcătoare odihna. Odihna completă la pat este antiinflamatorie. Două-trei ore de odihnă în cursul zilei sunt indicate în cazul unei artrite uşoare. Patul trebuie să fie tare pentru ca odihna să aibă un efect bun şi pacientul trebuie să aibă o poziţie corectă. Să nu fie puse perne sub genunchi deoarece această poziţie dă contracţii ale genunchilor prin flexiune. Pentru ca pacientul să nu aibă contracţii de flexiune ale şoldurilor, puneţi-l să stea cu faţa în jos câte 30 de minute de două-trei ori pe zi. Este mai bine să nu se folosească perna, dar, dacă pacientul insistă, folosiţi numai o perniţă sau un prosop îndoit. O perniţă pusă sub glezne, are ca efect întinderea genunchilor. Pot fi puse perniţe sau prosoape împăturite sub coate sau încheieturile mâinilor pentru a îndrepta braţele. Mâinile să fie poziţionate cu palmele în sus. *(Dr. Agatha Trash şi Dr. Clavio Trash -Rremedii naturale)*

- Consumaţi suficientă **apă** (cel puţin 6-8 pahare de apă pe zi) pentru lubrifierea articulaţiilor.
- Eliminaţi **sarea** din alimentaţie (şi produsele care o conţin abundent), pentru că aceasta accentuează inflamaţia articulară şi înrăutăţeşte simptomele. În locul ei folosiţi plantele aromatice precum: cimbrul, oregano, salvia, busuiocul, mărarul, tarhonul, frunzele de ţelină şi pătrunjelul. Din aceste plante uscate (sau seminţe) faceţi-vi pulberi cu ajutorul râşniţei de cafea şi folosiţi-le din belşug la salate sau alte preparate. În curând nu veţi mai simţi nevoia de sare.
- Evitaţi **frigul şi contactul prelungit cu apa rece**. Este indicat să se doarmă pe vremea rece într-un sac de dormit sau să folosiţi o pătură electrică.
- Institutul American pentru Stres a menţionat poliartrita reumatoidă în cadrul bolilor care pot fi cauzate de **stres**, tratamentul şi recuperarea din această boală fiind, de asemenea, afectate de stres. *[The American Institute of Stress – American's #1 problem. Internet: http://www.stress.org/problem.htm (2/4/97)]*. Evitaţi emoţiile negative precum mânia, frica, îngrijorarea, nemulţumirea şi cultivaţi încrederea în Dumnezeu, un spirit optimist, bucuros şi recunoscător. Mai ales bolnavii care sunt în stadii avansate ale acestei boli devastatoare au nevoie de un psihic bun, de bucurie, încredere, pace şi seninătate – factori esenţiali în succesul programului terapeutic de recuperare. Este necesar şi suportul familiei şi al prietenilor.
- În perioadele de stres cronic, nivelul de cortizol rămâne ridicat, iar celulele imunitare stimulate cronic încep să se dezagrege, să-şi piardă capacitatea de a lupta cu agenţii patogeni, iar în unele cazuri încep să-şi exercite capacităţile distructive asupra ţesuturilor propriului organism, ceea ce dă naştere unei serii de alergii, manifestări ale unor boli autoimune, cum ar fi scleroza multiplă, lupusul, fibromialgia, artrita reumatoidă. *(Shawn Talbot - Hormonul stresului)*. În cursul unor experimente, s-a demonstrat că nivelul ridicat de cortizol duce la scăderea factorului de creştere al ţesutului conjunctiv şi inhibă activitatea celulelor ce produc materia osoasă (osteoblastele), materia musculară (celule satelite) şi cartilaginoasă (condrocite). Excesul de cortizol nu numai că accelerează degradarea ţesuturilor conjunctive, ci inhibă procesul biochimic de refacere şi reconstituire a acestor ţesuturi.
- Bolile articulare, mai ales atunci când apar la vârste sub 50 de ani, sunt semnul clar al **sedentarismului**. Lipsa exerciţiilor fizice, mai ales a celor care implică dezvoltarea mobilităţii, duce rapid la rigidizarea articulaţiilor, favorizează degenerarea ţesuturilor din compoziţia cartilajelor, precum şi apariţia proceselor inflamatoare. Adoptaţi un program zilnic de exerciţii fizice, în funcţie de toleranţa individuală.
- Este o descoperire încurajatoare faptul că procesul pierderii de ţesut conjunctiv odată cu înaintarea în vârstă este **reversibil,** chiar şi la cei ce se apropie de vârsta venerabilă de 100 de ani. S-a dovedit că prin programe regulate de **exerciţii fizice de forţă**, cu sau fără cele aerobice, se poate păstra şi creşte masa musculară, cea osoasă şi cartilaginoasă, dându-le celor în vârstă posibilitatea de a nu depinde de ajutorul celor din jur. Bineînţeles, alimentaţia are şi ea rolul ei vital în aceste procese de stopare a îmbătrânirii şi a degradării. Cercetări întreprinse la Universitatea Tufts au demonstrat că pacienţii cu o stare avansată de slăbiciune pot să-şi refacă masa musculară şi osoasă, să-şi dubleze forţa muşchilor şi rezistenţa fizică prin antrenamente executate de două-trei ori pe săptămână. Participanţii la experiment au reuşit să meargă cu mai multă uşurinţă, cu mai puţine dureri de încheieturi ca la început.
- Se cunoaşte din ce în ce mai bine că în perioadele de stres este mai frecventă apariţia unor afecţiuni cronice cum ar fi astmul, alergiile, artritele reumatoide, boli gastrointestinale (sindromul intestinului iritabil, sindromul Crohn). Este foarte interesant că fiecare dintre aceste afecţiuni are o componentă autoimună, adică propriul sistem imunitar a luat-o razna şi începe să-şi atace propriile ţesuturi. În aceste cazuri, medicii prescriu de obicei versiuni sintetice ale cortizolului (principalul hormon al stresului produs de glandele suprarenale) pentru a stăpâni o reacţie exagerată a sistemului imunitar. **Formele sintetice de cortizol** (produse farmaceutice), cum ar fi prednisonul şi dexamentazona sunt recomandate de medici în tratarea unei game largi de afecţiuni. Sunt recomandate, în special, pentru proprietăţile lor antiinflamatoare şi imunosupresive. Problema este că aceste medicamente, aprovizionând organismul din exterior cu substanţe ce mimează efectul cortizolului, determină propriile glande ale organismului să nu mai producă regulat proprii hormoni. Apoi, trebuie bine ştiut că, dacă propriul hormon, cortizolul, când este în exces în situaţiile de stres cronic, face ravagii în organism, cum ne putem închipui că substanţe asemănătoare ca efect cu acesta, pot fi folosite în cantităţi mari şi pe termen lung drept „tratament"? Se subînţelege că folosirea acestor medicamente antiinflamatoare pe termen lung va determina apariţia unor efecte secundare grave (cataractă şi glaucom de natură cortizonică, ulcere, apendicită, şocuri, peritonită, modificarea repartiţiei grăsimilor, cât şi distrugerea aceloraşi ţesuturi şi apariţia aceloraşi tulburări metabolice ca în cazul stresului cronic).

Descoperiri fantastice ale Bibliei despre bolile oaselor

În cele ce urmează, vă voi prezenta câteva adevăruri „fiziologice" pe care le veți găsi în Biblie în legătură cu bolile oaselor (și nu numai). Aceste adevăruri sunt de o valoare imensă, iar prezența lor în Scriptură mă fac să mă închin cu reverență în fața Creatorului nostru atât de înțelept și iubitor. Sublinierile textului îmi aparțin, cât și comentariile dintre paranteze sau scrise cu caracter italic (înclinat). În cazul în care vă regăsiți în descrierile de mai jos, apelați la soluțiile ce vă sunt indicate tot acolo; au un efect sigur, fiind probate.

În primul pasaj este arătată legătura dintre starea de apăsare generată de o conștiință împovărată de prezența păcatului în viața personală și îmbolnăvirea oaselor, implicit scăderea vitalității și a imunității. După ce omul recunoaște și mărturisește păcatul, automat este iertat, eliberat de povara apăsătoare, iar bucuria, seninătatea și pacea umplu inima și vindecă trupul.

Psalmi capitolul 32, versetele 2-11 – „**Ferice** de omul, căruia **nu-i ține în seamă Domnul nelegiuirea**, și în duhul căruia nu este viclenie [omul care nu se află sub apăsarea păcatului este fericit cu adevărat]! (3) **Câtă vreme am tăcut** *[am păstrat în mine, am fost închis – proces care te consumă]*, **mi se topeau oasele** *[proces inflamator și degenerativ; imunitatea scade, oasele fiind locul principal unde se fabrică celulele imunitare]* de **gemetele** mele necurmate. (4) Căci **și noapte mâna Ta apăsa asupra mea** *[conștiința te apasă, nu ai liniște]*; mi se usca vlaga cum se usucă pământul de seceta verii *[vitalitatea organismului scade dramatic]*. (5) Atunci **Ți-am mărturisit păcatul** meu, și **nu mi-am ascuns** fărădelegea *[omul încetează de a se ascunde și a părea altceva; recunoaște deschis în fața lui Dumnezeu adevărata problemă]*. **Am zis** *[a luat decizia bună]*: **„Îmi voi mărturisi Domnului** fărădelegile!" **Și Tu ai iertat vina** păcatului meu [sentimentul de vinovăție dispare și obține eliberare de uriașa povară a păcatului și pacea sufletului]. (6) De aceea orice om evlavios să se roage Ție la vreme potrivită [*astăzi este vremea potrivită, nu întârzia]*! Și chiar de s-ar revărsa ape mari, pe el nu-l vor atinge de loc *[când ai pacea sufletului și ești cu Dumnezeu nici cea mai mare criză nu te mai afectează]*. (7) **Tu ești** ocrotirea mea, **Tu** mă scoți din necaz, **Tu mă înconjuri cu cântări de izbăvire** [expresia bucuriei, păcii și împlinirii]. (11) Neprihăniților, bucurați-vă în Domnul și veseliți-vă! Scoateți strigăte de bucurie, toți cei cu inima fără prihană!"

În următorul pasaj sunt prezentate efectele negative pe care le au tristețea, apăsarea și zbuciumul sufletesc asupra întregului organism, dar în special asupra oaselor și inimii.

Psalmi 102:2-7 – „Nu-mi ascunde Fața Ta în **ziua necazului meu** *[când omul este apăsat, trist, întunecat]*! Pleacă-Ți urechea spre mine, când strig! Ascultă-mă degrab! (3) Căci zilele mele pier ca fumul, și **oasele îmi ard ca un tăciune** *[proces inflamator și degenerativ; imunitatea și vitalitatea scade, pentru că oasele sunt locul de geneză al celulelor imunitare]*. (4) **Inima îmi este lovită** *[inima, ca organ suferă, și inima – sediul sentimentelor de asemenea]*, și mi se usucă întocmai ca iarba; până și **pâinea uit să mi-o mănânc** *[această stare generează inapetență, slăbiciune]*. (5) **Așa de mari îmi sunt gemetele, că mi se lipesc oasele de carne** *[cu cât mai profundă este apăsarea, tristețea, frustrarea, cu atât mai sever este procesul inflamator și distructiv al oaselor și al vitalității generale]*. (6) **Seamăn cu pelicanul din pustie**, sunt **ca o cucuvaie din dărâmături** *[omul devine debusolat, disperat, apatic, având aspectul unui pierdut]*; (7) **nu mai pot dormi** *[insomnie și nopți albe chinuitoare]*, și **sunt ca pasărea singuratică** pe un acoperiș *[sentimente zdrobitoare de singurătate și izolare]*".

În continuare, Biblia ne prezintă remedii puternice pentru toate bolile și în special pentru bolile oaselor. Aceste remedii sunt: bucuria, încrederea liniștită în Dumnezeu și simțământul că ești iubit și te afli sub grija lui Dumnezeu. Folosirea acestor medicamente divine fac ca sistemul imunitar să lucreze perfect, iar vitalitatea organismului să crească la cote maxime. De aceea, folosiți-le cu încredere și continuu.

Proverbe 15:30 – „O privire prietenoasă înveselește inima, **o veste bună întărește oasele"** *[Cea mai măreață și bună veste este că Dumnezeu ne iubește și că a dat pentru salvarea noastră ce a avut mai scump: pe Fiul Său, Isus Hristos]*.

Proverbe 17:22 – „O **inimă veselă este un bun leac**, dar **un duh mâhnit usucă oasele"** *[tristețea, nemulțumirea, zbuciumul sufletesc deprimă sistemul imunitar, care își are sediul în oase și provoacă boli ale oaselor și articulațiilor cât și alte boli]*.

Isaia 66:13a,14a – „Cum mângâie pe cineva mamă-sa, așa vă **voi mângâia Eu** [adică Dumnezeu]... Și când veți vedea aceste lucruri, inima vi se va bucura, și **oasele voastre vor prinde putere ca iarba**."

Iată ce spunea în această privință endocrinologul canadian, dr. Hans Selye, specialist în problemele legate de stres: „În această lume atât de grăbită în care trăim suntem expuși la multe tensiuni. Glandele depun efort pentru a corecta aceste constante cerințe ale tensiunilor mereu crescânde. Va elibera exces de hormoni ca organismul să funcționeze cum trebuie. În câtva timp se atinge obiectivul, dar, în sfârșit, propriul mecanism de apărare se dezechilibrează. Ca urmare arterele se întăresc, presiunea sângelui crește, apar tulburări cardiace, începe artrita. Aceste și alte boli fac parte din cadrul stresului."

Recomandări de tratament:

„Sunt dovezi care arată că și artrita reumatoidă poate fi încetinită, ba chiar stopată prin dietă (vegetariană) ca și scleroza multiplă." *(*dr. T. Collin Campbell – *Studiul China)*

Am avut ocazia să văd cazuri grave de boli artritice care au fost tratate printr-o cură de dezintoxicare a organismului (sucuri de fructe și zarzavaturi, hrana vegetariană nepreparată termic, ceaiuri etc.) și adoptarea unui stil de viață sănătos.

Îmi aduc bine aminte de cazul unui copil de 6-7 anișori care avea un genunchi atât de inflamat încât arăta aproape ca o minge. Fusese spitalizat, dar inflamația nu cedase la medicația puternică la care fusese supus. Micuțul nu mai putea merge, stătea în brațele mamei sale și plângea tot mereu. Am vorbit cu părinții în ce va consta tratamentul, apoi am

discutat cu micuțul. Copiii au o inimă sensibilă, plină de credință. I-am spus că Domnul Isus iubește copiii și El este cel mai mare Medic care îl poate vindeca și pe el și, în curând, va putea să alerge și să se joace. Copilul radia de bucurie. era extaziat. La încheiere m-am rugat cu întreaga familia Făcătorului nostru, încredințând cazul Marelui Medic. Poate vă va veni greu să credeți, dar ce vă voi spune în continuare este chiar realitatea. Mama copilului mi-a relatat ulterior. că, după plecarea mea, copilul a cerut mamei lui să-l lase din brațe jos, pentru a merge singur. Mama i-a spus că el nu poate să facă acest lucru. Iar micuțul a insistat spunând că „nenea" care a venit la el i-a spus că poate și el crede că poate. Și, bineînțeles, copilul a mers. O, de ne-am face și noi copii, având credința lor! Au început tratamentul, copilul a consumat sucuri de legume și fructe și hrană crudă, a folosit cataplasme de argilă și varză pentru genunchiul inflamat (inflamația s-a retras în 6-7 zile), iar într-o lună micuțul deja alerga prin curte uitând de boală.

Cunosc și cazuri de poliartrită reumatoidă care au avut rezultate excelente folosind aceeași schemă de tratament, dar bineînțeles, fiind necesară o perioadă mai lungă de terapie. Cunosc cazul unei paciente în stadiul III (fază avansată cu degenerări substanțiale ale cartilajului osos și osteoporoză avansată), care avea puseuri îngrozitoare, iar mobilitatea articulară era tot mai mică. Folosise din belșug medicația clasică recomandată în această boală, iar cantitățile mari de prednison și celelalte medicamente puternice îi afectaseră serios ficatul, stomacul și ochii. Unul din medicii specialiști a „încurajat-o", spunându-i să mai aibă răbdare puțin până când articulațiile vor fi distruse definitiv și, astfel, nu va mai avea dureri. Viitorul însemna pentru ea un azil, unde urma să-și petreacă restul vieții imobilizată la pat sau plimbată într-un cărucior. Doar după o lună de la începerea curei de dezintoxicare, durerile articulare cedaseră (fiind de mare ajutor și compresele cu decoct de ardei iute) și inflamația dispăruse. A mai avut câteva atacuri, „criza de vindecare", dar treptat și-au micșorat intensitatea și puterea. La medicamente a renunțat de când a început cura, folosind antiinflmatoarele naturale precum sucul de orz verde, tinctura de lemn-dulce, extractul de muguri de coacăz negru, planta gheara-diavolului și uleiul de luminița-nopții – toate stimulând producția de cortizon natural și având substanțe cu efect antiinflamator. Cartilajele de la mâini au început să se refacă folosind pulberea de coada-calului și compresele cu tinctură de tătănească. Cu una din mâini nu putea niciun pic să strângă; după două luni putea ridica o găleată de 10 litri în acea mână. Bineînțeles, tratamentul acestei boli este de durată și înseamnă voință și dedicare, dar oare nu este infinit mai bine și ușor decât să suferi efectele mutilante și dezastruoase ale acestei boli? După 12 luni de hrană crudă, bolnava arăta cu cel puțin 5-6 ani mai tânără decât atunci când începuse tratamentul. Organismul în întregime se regenerase, oasele își măriseră densitatea, cartilagiile se refăcuseră (în ciuda a ceea ce se crede), iar pe față citea vibrând sănătatea.

În cele ce urmează vă prezint o schemă de tratament ce însumează mai multe proceduri care, cumulate, vor avea rezultate bune în terapia acestei boli.

- ❑ Se începe tratamentul cu o **cură de sucuri de fructe și zarzavaturi,** timp de **7-15 zile**. Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore și jumătate. Într-o zi se vor însuma 1,5 – 2,5 litri de suc.

Se recomandă următoarele sucuri:

- ❖ **Orz verde** – 2-3 pahare/zi. Sucul de orz verde are un efect antiinflamator puternic (superior cortizonului și fenilbutazonei, fără a avea efectele secundare ale acestor medicamente de sinteză).
- ❖ **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Urzica are o acțiune puternic depurativă, reglează activitatea imunitară și are efect antiinflamator. Se folosește în alergii și bolile autoimune.
- ❖ **Țelină** (rădăcină și frunze) – 150 ml suc/zi. Sucul de țelină este unul dintre cei mai buni reglatori hormonali. Are efect antiinflamator, depurativ și chiar ușor calmant pentru durere. Se poate combina cu sucul de morcov.
- ❖ **Morcov** – 250 ml suc/zi. Morcovul este remineralizant și tonic general, sporește numărul de globule roșii și hemoglobină, întărește imunitatea, expulzează din organism toxinele și produșii rezultați din dezasimilare.
- ❖ **Păpădie** - 1 pahar/zi. Păpădia este unul din cele mai bune remedii pentru durerile reumatice cronice, considerată specifică pentru degenerescența cronică a articulațiilor. Administrarea sucului de păpădie pacienților artritici (câte o jumătate de cană dimineața și seara) a dus la eliminarea crizelor.
- ❖ **Castravete** – 1pahar/zi. Sucul de castravete are efect antiinflamator, dizolvant al acidului uric și uraților, provoacă și ajută la eliminarea unor substanțe toxice din organism.
- ❖ **Salată verde (lăptucă)** – 1 pahar/zi. Consumul de salată verde relaxează țesuturile, elimină starea inflamatorie, diminuează senzația de durere, retrage din masa umorilor substanțele toxice și favorizează eliminarea lor, stimulează eliminarea prin urină a acidului uric și uraților.
- ❖ **Mere** – 250 ml/zi. Sucul de mere are proprietăți antireumatismale, depurative și tonice nervoase și musculare. Puteți adăuga și pere.
- ❖ **Lămâie** – sucul de la 2 lămâi/zi. Se va bea obligatoriu cu paiul! Sucul de lămâie este un activator al globulelor albe, alcalinizant al organismului, antigutos, antiartritic, antireumatismal, antianemic cu acțiune bună hematopoietică.
- ❖ **Lapte de migdale** – 250 ml/zi. 10-15 migdale se mixează cu o cană de apă caldă timp de 2-3 minute. Se poate adăuga în blender și 1 banană sau un măr mic. Migdalele sunt foarte nutritive, susțin funcția nervoasă și sunt bogate în minerale și vitamina E, care este un bun antioxidant.
- ❖ **Alte fructe de sezon** (mai ales struguri, pere, cireșe, coacăze negre etc.).

Obs.:

➡ 1 pahar = 250 ml

➡ Se vor folosi articolele de care dispuneți în sezonul respectiv. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi.

➨ Gustul sucurilor care par mai grețoase poate fi corectat prin adăugarea câtorva picături de suc de lămâie.

➨ În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila și/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.

✓ În fiecare dimineață, cât timp va dura cura de sucuri, veți face o clismă cu 1,5 litri de infuzie călduță de mușețel. Apoi se va efectua o clismă la 2-3 săptămâni.

✓ **Cura internă cu argilă** – 1 lingură rasă de argilă se lasă la macerat într-un pahar de apă de seara până dimineața. Dimineața, se amestecă bine conținutul și se bea. Cura durează 30 de zile. Argila este un bun absorbant de toxine și conține o bogăție de elemente minerale necesare organismului.

❑ În continuare, **cura de sucuri și crudități, timp de 12 luni**. Se introduc treptat în alimentație salatele de crudități (de fructe și zarzavaturi), instituindu-se un program de 2-3 mese pe zi, regulate, fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc înainte cu 30 de minute de fiecare masă. Se recomandă suc de morcov, sfeclă roșie, urzică, orz verde, pătrunjel, strugure, grape-fruit, etc. În această perioadă se pot consuma semințe de dovleac, floarea-soarelui, susan, in, migdale, polen etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeași masă.

✓ **Acizii grași omega-3** au efecte antiinflamatoare și pot alunga durerile, umflăturile și rigiditatea articulațiilor în cazul artritei reumatoide. Folosirea consecventă cel puțin o lună conduce la reducerea semnificativă a leucotrienei B_4 – o substanță inflamatorie, răspunzătoare în primul rând de simptomele de artrită. De asemenea, sunt suprimate și anumite citokine care distrug articulațiile. Cea mai bogată sursă vegetală de acizi grași omega-3 sunt **semințele de In**. Se pot consuma 2-3 linguri de pulbere (râșnită proaspăt) pe zi. Este recomandat să se consume uleiul din semințe de in (2-3 linguriță zilnic). Este indicat și consumul zilnic a 4-5 nuci, care conțin acizi grași omega-3.

✓ **Semințele de struguri** conțin o foarte puternică substanță antioxidantă, un bioflavonoid mai puternic de 50 de ori decât vitamina E și de 20 de ori mai concentrat decât vitamina C. Această substanță este un adevărat „măturător" al radicalilor liberi – substanțe implicate în îmbătrânirea și moartea celulară și în foarte multe boli degenerative, inclusiv cancerul. Folosiți 4 picături de 3 ori pe zi.

✓ **Afinele** pot fi de folos în combaterea artritei, fiind o sursă excelentă de antioxidanți foarte puternici, numiți **proantocianidine**. **Cireșele și vișinele** conțin și ele proantocianidine.

✓ **Zincul** este un element indispensabil bunei funcționări a sistemului nervos și în tratarea bolilor artritice. Nu este o surpriză faptul că la artritici și reumatici nivelul de zinc este mai scăzut decât la persoanele sănătoase. Consumați alimente bogate în zinc: drojdie de bere, semințe de dovleac, germeni de grâu, cerealele integrale, varec.

✓ **Ghimbirul** este un agent inflamator care a fost folosit timp îndelungat pentru a ușura artrita reumatoidă. Acționează prin blocarea chimicalelor inflamatorii în organism. Ghimbirul pare să neutralizeze acizii inflamatori din fluidul articulațiilor. Pulberea de ghimbir este folosită în reducerea durerilor osteoartritei. Într-un studiu, 75% din pacienții testați care au luat 3 sferturi de linguriță de ghimber praf de 3 ori pe zi, timp de 2 ani și jumătate s-au ameliorat semnificativ. Este contraindicat în cazul hiperaciditătii gastrice și a ulcerului gastro-duodenal.

✓ Consumați alimente bogate în **seleniu**, care este un bun antioxidant: alge, nuci, cereale integrale, broccoli, țelină, ceapă și usturoi.

✓ **Napii și ananasul** au proprietăți antiinflamatoare puternice. Consumați aceste alimente ori de câte ori aveți ocazia.

✓ **Usturoiul** combate formarea radicalilor liberi (fiind un puternic antioxidant) revigorează sistemul imunitar și reduce durerile artritice. Se recomandă consumul zilnic de usturoi. Este benefic și consumul de **ceapă și praz**. Durerea în zonele reumatice poate fi mult ușurată frecându-le cu usturoi. Poate să fie folosit și în calmarea nevralgiilor și în reducerea durerilor artritice.

Fitoterapie:

✓ Pulbere sau capsule de **gheara-diavolului** (*Harpagophytum procumbens*). Se utilizează conform recomandărilor din prospectul produsului. Gheara-diavolului este una din plantele cu cel mai puternic efect antiinflamator din natură (susține producerea de prostaglandină și intervenția sa), fiind supranumită „cortizonul vegetal". Această plantă este recomandată în mod special în tratarea artritei și reumatismului.

✓ **Tinctură de lemn-dulce** are un rol puternic antiinflamator, deloc mai prejos decât cortizonul corticosuprarenal sau de sinteză (Prednison), dar fără să aibă efectele secundare ale acestuia din urmă. Pe deasupra, lemnul-dulce conține și substanțe asemănătoare estrogenului care susțin procesul de calcifiere al oaselor, combătând osteoporoza. Se administrează câte o linguriță de tinctură, de 3 ori pe zi, diluată în puțină apă (sau în ceai), înaintea meselor principale, pe durata a 20 de zile. După 2 săptămâni de pauză se poate repeta cura.

✓ **Extractul glicero-hidro-alcoolic din muguri de Coacăz negru** *(Ribes nigrum)*. Se administrează 50 de picături, dimineața. Este un antiinflamator sistemic și antialergic cu acțiune similară hormonilor corticosteorizi („cortizon natural).

✓ **Extractul glicero-hidro-alcoolic din mlădițe de Măceș** *(Rosa Canina)*. Se administrează 50 de picături, la prânz. Are efect antiinflamator asupra sinovialei, protejând articulația.

✓ **Extractul glicero-hidro-alcoolic din mlădițe de viță-de-vie sălbatică** (*Ampelopsis witchi*). Se administrează 50 de picături, seara. Acționează asupra tendoanelor și ligamentelor, menținându-le elasticitatea și împiedicând sclerozarea și deformările articulare.

✓ **Ulei esențial de luminița-nopții** - de 3 ori pe zi, câte 2-5 picături înghițite cu o linguriță de miere de albine, pe durata a 3 săptămâni, urmate de o săptămână pauză. Uleiul de luminița-nopții este o sursă bogată de acid linoleic gama,

un acid gras nesaturat esențial care este precursorul anumitor prostaglandine; acestea sunt hormoni foarte puternici, care sunt produși în corp. Ei sunt agenți antiinflamatori care îmbunătățesc mecanismele de apărare ale corpului.

✓ **Cura cu boabe de ienupăr**, cu durata de 3 săptămâni. Ienupărul este un puternic diuretic și detoxifiant, prezintă proprietăți curative deosebite în combaterea afecțiunilor de tip reumatoid, între care și cele care vizează ligamentele și tendoanele. Se iau 5-8 boabe zilnic, care se mestecă și se înghit ca atare, pe o perioadă de trei săptămâni, cu o pauză de o săptămână, după care cura se poate relua. Este contraindicată în cazul bolilor renale severe, în faza acută.

✓ **Pulbere** din coajă de **salcie** și **muguri de plop negru** - câte o linguriță, sublingual, de trei ori pe zi. Ambele plante sunt bogate în salicilați – substanțe asemănătoare aspirinei, dar fără să aibă efectele secundare ale medicamentului de sinteză. Puteți face și un decoct din aceste plante.

✓ Infuzie de **angelică** – are proprietăți antiinflamatoare puternice, atenuează durerile în formele acute. Puteți folosi și ceai de trifoiște de baltă sau ceai de semințe sau rădăcină de țelină.

Alte indicații:

✓ **Masaj cu ulei de mușețel și sunătoare. Mușețelul** are capacități antiinflamatorii foarte puternice, antivirale și combate efectele radicalilor liberi. Puteți prepara un ulei de mușețel, macerând flori proaspete de mușețel în ulei de măsline (sau de floarea-soarelui) vreme de 3 săptămâni. Puteți adăuga și sunătoare proaspătă sau repeta macerarea folosind uleiul obținut de mușețel în care se macerează sunătoare. După aceea strecurați-l, puneți-l în sticle de culoare închise și păstrați-l la rece și întuneric. Masați blând, de mai multe ori pe zi, articulațiile afectate cu acest ulei.

✓ **Baia de sare**. Se dizolvă 4 kg de sare grunjoasă în câțiva litri de apă fierbinte. Se strecoară prin tifon și se adaugă la câțiva litri de apă, ce se pun apoi în 100 de litri de apă la temperatura de 37-38 de grade Celsius. Se face în fiecare zi o baie. O cură este de 21 de zile. Se repetă după 4 luni. După baie se face un duș călduț de două minute.

✓ **Băi cu sare amară** sunt benefice pentru combaterea durerilor cauzate de artrita reumatoidă. Adăugați în cadă 2 pumni de sare amară și stați în apa caldă 15-20 de minute. Tratamentul este contraindicat persoanelor în vârstă sau hipertensive.

✓ În caz de sechele funcționale (articulații degenerate și tot mai imobile, mușchi și tendoane cu funcțiuni slăbite etc.) este necesară **gimnastica recuperatorie, masaj și kinetoterapie**. Reflexoterapia (masajul tălpii piciorului) este benefică. Masajul poate ușura durerea și spasmele musculare. În caz de puseu dureros se evită masajul zonelor cu inflamații în stare acută, întrucât masajul poate agrava inflamația. Masajul trebuie efectuat asupra mușchilor care înconjoară încheietura, nu asupra încheieturii (doar ungeți aceste articulații cu uleiuri terapeutice, tincturi sau aplicați comprese cu decoct de ardei). Puteți prepara un ulei de masaj amestecând câte 2 picături de ulei esențial de boabe de ienupăr, ulei de piper negru și ulei de romaniță, împreună cu 5 picături de ulei esențial de levănțică la 10 linguriță de ulei de măsline. Ungeți zilnic zona afectată cu acest ulei aromatic.

✓ **Tinctura de propolis** are puternice efecte antiinflamatoare, atât în afecțiuni acute, cât și cronice de tip reumatoid. Se administrează zilnic, de 3 ori câte 30 de picături de tinctură de propolis pe o bucată de pâine.

❒ ***Proceduri speciale pentru combaterea inflamațiilor și a durerilor (faza acută)***

✓ **Unguentul pe bază de venin de albine (Apireven)**. Se vor face zilnic câte două ședințe de masare blândă a zonelor afectate. Alături de efectul antiinflamator și analgezic, se va produce și cel revulsiv (înroșire, încălzire) datorat stimulării circulației regionale, aspect capital în diminuarea durerilor cronice de origine reumatică sau traumatică.

✓ **Compresa cu tinctură de ardei iute** aplicată pe articulațiile afectate este una dintre cele mai eficiente proceduri pentru calmarea durerii acute. **Capsaicina** este un compus prezent în ardeiul iute, această substanță fiind eficientă în tratarea tuturor tipurilor de dureri, de la dureri de cap la dureri artritice. Acest extract vegetal, aplicat pe suprafața pielii în zona dureroasă, pătrunde în piele și acționează asupra nervilor care transmit durerea. O substanță chimică din sistemul nervos, numită substanța P, este răspunzătoare de transmiterea durerii. Capsaicina inhibă producerea de substanță P. Mai mult, în cazul durerilor reumatice, acțiunea revulsivă a capsaicinii va conduce la o intensă circulație sanguină, la decongestionarea zonei afectate și, astfel, la repararea țesuturilor afectate. Se aplică un jet de aer cald cu uscătorul de păr pe regiunea unde urmează să aplicați compresa, până când pielea se încălzește (aveți grijă să nu-l ardeți pe pacient). Apoi, se îmbibă o compresă în tinctura de ardei iute și se aplică pe regiunea interesată. Peste compresă se aplică o folie de plastic ale cărei dimensiuni trebuie să le depășească puțin pe cele ale compresei. Deasupra foliei de plastic se pune un prosop uscat și moale, iar deasupra prosopului o buiotă (un recipient medical pentru apă) cu apă fierbinte. Peste buiotă, cel mai bine ar fi să se pună o pernă care să asigure o aderență bună a compresei la piele și o încălzire a acesteia. Vă puteți aștepta ca în câteva minute să simțiți acea regiune „în flăcări". Puteți păstra compresa 20-30 de minute. Aveți grijă să nu adormiți și s-o uitați toată noaptea, pentru că poate produce arsuri ale pielii, mai ales pentru persoanele mai sensibile. După ce ridicați compresa puteți unge articulația sau regiunea dureroasă cu un unguent antireumatic. Se face o aplicație pe zi, până când inflamația dispare și durerile cedează.

Rețetă de preparare a tincturii de ardei iute: aveți nevoie de ardei roșu foarte iute, care se dă cu tot cu semințe prin mașina de tocat carne, iar pasta rezultată se pune într-un borcan cu filet, în așa fel încât să ocupe o treime din vas. Peste această pastă se toarnă alcool de 50 de grade, se amestecă, apoi se acoperă etanș. Compoziția se mai agită din când în când. Se lasă recipientul lângă o sursă de căldură vreme de 10 zile, apoi se filtrează, iar tinctura se pune în sticle de culoare închisă, la întuneric și la rece.

- Puteți încerca și o compresă caldă cu **uleiuri esențiale de levănțică și ienupăr**. Puneți 2 picături de ulei esențial de levănțică și 2 picături de ulei de boabe de ienupăr într-un bol cu apă călduță. Așezați o bucată de pânză sau de tifon peste suprafața apei pentru a absorbi pelicula de ulei și apoi aplicați pânza peste articulația dureroasă. Acoperiți compresa cu un prosop, puneți deasupra o sticlă cu apă fierbinte și lăsați să acționeze timp de 30 de minute.
- **Cataplasme cu frunze de varză** calmează durerile, reduc inflamația și ajută la eliminarea toxinelor. Frunzele de varză se strivesc și se pun pe articulațiile bolnave (în 2-3 straturi), făcându-se un bandaj asupra lor. Se țin toată noaptea. Se folosesc până ce durerile dispar.
- **Compresele umede și fierbinți**, aplicate timp de circa 15 până la 30 de minute, de două ori pe zi, reduc spasmul muscular și înțepenirea. Sunt binefăcătoare, dacă sunt aplicate cu puțin timp înaintea perioadelor de exercițiu fizic. Și un duș fierbinte este adesea binefăcător. **Compresele alternante** (fierbinte-rece) dau, de asemenea, rezultate foarte bune.
- Când o încheietură este inflamată acut, prezentând înroșiri și umflături, **împachetările cu gheață** vor reduce umflarea și durerea, ajutând la restabilirea funcțională. Gheața pisată, pusă într-o pungă de plastic, așezată deasupra încheieturii, va aduce adesea o ușurare uluitor de rapidă.

❒ *Pentru refacerea cartilajelor degenerate*

- **Tătăneasa** conține o substanță numită *alantoina* care promovează regenerarea celulelor osoase și atenuează inflamațiile. Stimulează îndeosebi activitatea celulelor osteoblastice care produc țesut osos și a celor fibroblastice care produc țesut conjunctiv. Se pot face comprese cu tinctură de tătăneasă sau cataplasme cu rădăcină proaspătă răzuită – aplicații făcute pe articulațiile afectate.
- **Pulbere de coada-calului** - se administrează 1 linguriță de pulbere de 3-4 ori pe zi, cu 10 minute înainte de masă. Pulberea se ține sub limbă timp de minim 5 minute, apoi se înghite cu puțină apă sau ceai. Pulberea se obține folosind râșnița de cafea (planta trebuie să fie bine uscată); după râșnire se trece printr-o sită. Cura durează 3 săptămâni. După o pauză de 3 săptămâni, se mai poate face o cură. Suplimentele obișnuite de calciu nu sunt transformate în stomac în calciu care să poată fi asimilat de oase. Cel mai eficient nutrient pentru reconstruirea oaselor și cartilagiilor este pulberea de coada-calului. Această plantă conține un tip de silicat care se convertește cel mai ușor în calciu în organism. Siliciul, conținut din belșug de coada-calului, este un mineral esențial în producerea colagenului (care este un „adeziv corporal" ce menține unite țesuturile musculare și pielea).

❒ *Complex de exerciții ale articulațiilor*

Exercițiul fizic ajută la menținerea nivelelor optime de funcționare, previne și corectează diformitățile, ține durerea sub limite rezonabile și întărește mușchii slăbiți. Exercițiul poate înlătura complet durerile; imobilizarea continuă poate duce la creșterea durerilor.

Echilibrul corect dintre odihnă și exercițiu este esențial, întrucât activitatea în exces poate duce la inflamarea încheieturilor afectate. Oboseala este un simptom obișnuit și toleranța la exercițiile fizice trebuie să fie evaluată cu grijă. Pacientul poate avea dureri după o scurtă perioadă de exercițiu, însă durerea care persistă mai multe ore după încetarea exercițiului poate indica faptul că s-a depășit limita de toleranță.

Faceți zilnic un complex de exerciții ușoare care să vă ajute în relaxarea mușchilor și în păstrarea supleței articulațiilor. Mișcările ușoare pot stimula și sistemul imunitar și îmbunătățesc circulația sângelui și a limfei. Câteva exerciții benefice pentru articulațiile anchilozate sunt prezentate mai jos. Practicați-le încet și cu grijă, evitând suprasolicitarea. Nu faceți exerciții pentru articulațiile roșii și umflate.

- ❖ Rotirea umărului – rotiți brațele pe rând, din umăr, de câteva ori înainte, apoi și spre spate.
- ❖ Rotirea mâinii – rotiți încet încheieturile mâinilor de câteva ori, întâi în sensul acelor de ceasornic, după aceea invers. Apoi mișcați degetele.
- ❖ Rotirea labei piciorului – folosiți-vă de mâini pentru a roti partea superioară a labei piciorului în ambele sensuri, apoi rotiți-o fără ajutorul mâinilor. Mișcați degetele picioarelor. Repetați și cu celălalt picior.
- ❖ Pentru durerea de genunchi așezați-vă confortabil cu picioarele întinse în față. Îndoiți un picior astfel încât călcâiul să fie cât mai aproape posibil de fese. Îndoiți laba piciorului și apoi întindeți piciorul, fără să atingeți podeaua. Repetați de 5 ori cu fiecare picior.
- ❖ Pentru durerea de șold – întindeți-vă pe spate cu partea inferioară a spatelui relaxată și picioarele lipite. Inspirați încet și aduceți un genunchi la piept. În timp ce expirați încet puneți cu grijă piciorul înapoi pe podea. Faceți această mișcare de 5 ori cu fiecare picior. Repetați exercițiul ținând cu mâna piciorul îndoit și mișcându-l în cerc. În final, repetați exercițiul mișcând genunchiul îndoit dintr-o parte în alta.

Probleme legate de sarcină şi alăptare, colici la noul născut

Probleme legate de sarcină

⇨ Cele nouă luni de sarcină au efecte profunde asupra corpului femeii şi pot uneori provoca probleme. Uterul mărit poate apăsa asupra altor organe interne şi cu urmări neplăcute, ca de exemplu, arsuri stomacale, constipaţie, hemoroizi, vene varicoase şi incontinenţă urinară pe bază de stres. Creşterea greutăţii fătului, a placentei şi a lichidului amniotic, volumul mărit de sânge şi surplusul de grăsime pot induce oboseală şi dureri de spate. Necesarul de fier, calciu şi alte minerale al fătului poate determina anemia mamei şi mări riscul problemelor dentare. În plus, schimbarea stării metabolice, hormonale şi imunologice a corpului creşte probabilitatea apariţiei diabetului, infecţiei cu candida, leşinurilor, mâncărimilor, greţii şi vărsăturilor, a problemelor gingivale şi a durerilor de picioare. O problemă serioasă numită preeclampsie, poate duce la creşterea tensiunii arteriale, la migrenă, retenţie de lichid (care produce umflarea mâinilor, feţei, gleznelor) şi pierderi de proteină în urină. Netratată, ea poate să afecteze aportul de oxigen şi nutrienţi către făt şi să provoace avortul.

⇨ **Renunţaţi la fumat**. Substanţele chimice din tutun scad circulaţia sângelui spre placentă şi aportul de nutrienţi vitali spre bebeluş. Fumatul creşte riscul ca bebeluşul să se nască prematur sau să fie victimă a sindromului morţii subite infantile.

⇨ Nu consumaţi **alcool** pentru că dăunează fătului contribuind la riscul apariţiei malformaţiilor congenitale. În plus, alcoolul distruge neuronii mamei, dar compromite şi creierul în formare al fătului.

⇨ Este recomandat ca viitoarele mame să nu consume **băuturi cofeinizate** (cafea, coca-cola etc.). Cofeina creşte riscul unei naşteri dificile în cazul copiilor născuţi de mame care consumă cafeină. Mai mult, cofeina se acumulează nu doar în corpul mamei, ci şi a fătului apărând riscul malformaţiilor congenitale. În plus, cofeina măreşte diureza (cantitatea de urină eliminată). Vitamina E şi câteva din complexul de vitamina B se pierd rapid datorită acestui fapt. La fel şi minerale ca potasiu şi calciu. Contribuie astfel la deshidratarea corpului şi la senzaţia de oboseală.

⇨ Femeile însărcinate trebuie să evite **medicamentele ce conţin hormoni şi consumul de sare în exces**, întrucât acestea cresc riscul de hipertensiune la copil atunci când acesta va deveni matur.

⇨ Faceţi tot posibilul **să preveniţi infecţiile** care pot dăuna fătului.

Părinţii să cunoască legile eredităţii şi să fie responsabili înainte de concepţia unui copil

Iată câteva descoperiri uimitoare pe care Biblia ni le prezintă despre legile eredităţii:

„Astfel, deci, deoarece **copiii sunt părtaşi sângelui şi cărnii**..." - Evrei 2:14

„Să nu-ţi faci chip cioplit, nici vreo înfăţişare a lucrurilor care sunt sus în ceruri sau jos pe pământ sau în apele mai de jos decât pământul. Să nu te închini înaintea lor şi să nu le slujeşti; căci Eu, Domnul, Dumnezeul tău, sunt un Dumnezeu gelos, care **cercetez nelegiuirea părinţilor în copii până la al treilea şi la al patrulea neam** al celor ce Mă urăsc, şi Mă îndur până la al miilea neam de cei ce Mă iubesc şi păzesc poruncile Mele." - Exod 20:4-6 [Traducerea Cornilescu revizuită - 2001]

Educatorul sanitar Ellen White vorbea cu mai bine de un secol în urmă de necesitatea imperioasă a viitorilor părinţi de a cunoaşte legile eredităţii şi de a se comporta responsabil:

„Dacă mamele din generaţiile trecute ar fi căutat să cunoască legile care guvernează fiinţa umană, ar fi înţeles faptul că atât capacităţile lor fizice, cât şi starea lor morală şi însuşirile intelectuale sunt reproduse în copii într-o mare măsură. Dacă ne gândim la implicaţiile pe care le are ereditatea, ignoranţa cu privire la acest subiect constituie un păcat condamnabil."

„Ceea ce sunt părinţii, aceea vor fi şi copiii lor, dar într-o măsură cu mult mai mare. Constituţia fizică a părinţilor, predispoziţiile şi gusturile lor, înclinaţiile lor mintale şi morale sunt reproduse într-un grad mai mare sau mai mic în copiii lor."

„Gândurile şi simţămintele mamei vor avea o influenţă puternică asupra moştenirii pe care o dă copilului ei. Dacă permite ca mintea să-i fie preocupată de simţămintele personale, dacă este îngăduitoare faţă de propriul ei egoism, dacă este irascibilă şi capricioasă, înclinaţiile copilului ei vor demonstra acest fapt. Pe această cale mulţi au primit ca patrimoniu ereditar o sumă de înclinaţii spre rău aproape de nebiruit."

„Înaintaşii noştri ne-au lăsat moştenire obiceiuri şi preferinţe care favorizează răspândirea bolii în lume. Prin intermediul gusturilor pervertite, păcatele părinţilor se răsfrâng cu o putere teribilă asupra copiilor, până în cea de-a treia şi a patra generaţie. Modul greşit de alimentaţie, cultivat pe parcursul mai multor generaţii, obiceiurile tradiţionale, caracterizate de lipsa stăpânirii de sine şi de excese, aglomerează căminele de handicapaţi, închisorile şi azilurile de bolnavi mintali din zilele noastre. Necumpătarea în consumul de ceai şi cafea, de vin, bere, rom şi coniac şi folosirea tutunului, a opiumului şi a altor narcotice au ca rezultat o degenerare majoră din punct de vedere mintal şi fizic, iar această degenerare se află într-un proces de accentuare continuă."

Bolile cu substrat genetic

Unul dintre cele mai captivante beneficii ale alimentației sănătoase este prevenirea bolilor despre care se credea că au cauze genetice. **Fiecare boală are un substrat genetic**. Genele sunt cele care ne dau predispoziția. Toți avem riscuri diferite de boală datorită genelor noastre diferite. În organismul nostru, alimentația reprezintă factorul de mediu care determină activitatea genelor. Genele inactive nu au niciun efect asupra sănătății noastre. În timp ce nu vom ști niciodată în mod exact la ce riscuri suntem predispuși, știm totuși în ce fel să ținem sub control aceste riscuri. În ciuda genelor noastre, cu toții ne putem îmbunătăți șansele de a ne exprima genele sănătoase, oferind corpurilor noastre mediul cel mai bun cu putință, adică cea mai bună alimentație.

Doresc să amintesc faptul că dieta ne influențează genele. Harry Flint și Bill Rees de la Rowett Research Institute, de lângă Aberdeen, Scoția, ne spun că substanțele chimice din alimente pot altera codul histonelor și pot modifica secreția genelor, crescând sau diminuând riscul unor îmbolnăviri. Histonele sunt niște proteine bazice, în nucleul celular, care au funcții până acum incomplet studiate. Unele bacterii, care trăiesc în intestinul gros, produc acid butiric din fibrele alimentare și din amidonul rezistent. Acidul butiric inhibă unele enzime ale histonelor, menținând buna funcționare a celulelor din intestinul gros. Fitoestrogenii din fructe, zarzavaturi și soia au, de asemenea, o influență mai mare decât se credea până acum. Iar ceea ce mâncăm nu ne afectează numai pe noi. Copiii mamelor în a căror alimentație au lipsit unii nutrienți, prezintă un risc mai mare de a se îmbolnăvi de diabet, de obezitate, de hipertensiune arterială și de cancer. Craig Cooney, de la Universitatea Arkansas pentru Științe Medicale, susține că noi consumăm prea multe alimente rafinate, lipsite de micronutrienți și, prin aceasta, pregătim calea pentru o mulțime de probleme de sănătate, care se vor transmite și copiilor noștri. Creatorul cunoștea și histonele și limbajul lor, care încă nu este descifrat, oferindu-ne și recomandându-ne dieta cea mai sănătoasă. Alegerea ține de noi.

Exercițiu fizic

Conform Colegiului Regal al Obsetricienilor și Ginecologilor din Marea Britanie, exercițiile practicate în timpul sarcinii, cu anumite limite, pot fi foarte bune pentru viitoarele mame. Studiile au relevat că exercițiile fizice vă ajută să vă simțiți mai bine, vă dau energie, vă ameliorează starea de spirit și ușurează unele senzații de disconfort precum durerile de spate, constipația, inflamația și oboseala, vă pregătesc pentru travaliu și naștere și vă ajută să vă recuperați mai repede după naștere.

Faceți zilnic exerciții pentru întregul organism; lipsa de activitate vă va obosi mai mult decât un echilibru bun între mișcare și odihnă. Odihniți-vă cu picioarele ridicate cel puțin o jumătate de oră pe zi sau ațipiți în cursul zilei.

Cercetările arată că exercițiul fizic în timpul graviditătii influențează nu numai fizicul, ci și senzația de bunăstare a viitoarei mame (prin secreția de endorfine – „hormonii fericirii"). Pentru femeile însărcinate se recomandă în special activitățile în care greutatea corpului nu este purtată decât parțial, cum ar fi înotul sau ciclismul, și mai puțin alergările (se admit plimbări în ritm vioi). Evitați sporturile care ar putea determina traumatisme abdominale (jocuri cu mingea, călăritul etc.). De asemenea, nu se va practica ridicarea de greutăți.

Exerciții pentru mușchii pelvieni

Pentru a identifica mușchii pelvieni încercați să opriți jetul de urină. După aceea, cam de 5 ori pe zi, stați întins sau șezând, cu genunchii puțin depărtați și strângeți acești mușchi, timp de 2-3 secunde, apoi relaxați-i câte 2-3 secunde între reprize. Repetați ciclul. Va trebui să ajungeți la ședințe de 10 secunde de încordare a mușchilor. Controlați-vă progresul încercând să vă opriți în mijlocul urinării. Faceți aceste exerciții în fiecare zi.

Exercițiile pentru planșeul pelvian practicate în timpul sarcinii și după întăresc și tonifică mușchii și ajută la prevenirea incontinenței urinare de stres. Dacă le faceți regulat, veți putea controla viteza și ușurința cu care copilul coboară în vagin în a doua etapă a travaliului. O coborâre controlată previne o posibilă incontinență urinară provocată de întinderea mușchilor planșeului pelvian. Exercițiile sunt indicate și pentru bărbați și femei mai în vârstă.

Lăsați să vă „vadă" soarele

Expunerea la soare crește producția de vitamina D (care protejează oasele) și de serotonină (un neurotransmițător al senzației de bine care vă ajută să suportați stresul) în corp. Petreceți mult timp în aer liber pentru ca lumina soarelui să vă atingă pielea, dar aveți grijă să nu vă ardeți.

Alimentația femeii însărcinate

Mama să consume alimente antioxidante - antiîmbătrânire

Consumul de alimente antioxidante de către femeia însărcinată are efecte de durată asupra copilului (chiar până la bătrânețea acestuia) Ce responsabilitate uriașă pentru mamă!

Când vine momentul în care trebuie să vă faceți griji în legătură cu pierderea puterii creierului odată cu îmbătrânirea? În opinia doctorului în medicină Denhaman Harman, profesor emerit de medicină la Universitatea din Nebraska și părinte al teoriei radicalilor liberi în îmbătrânire, procesul începe chiar înainte de a vă naște – în uter. Primele lui experimente arată că femelele gravide de cobai, cărora li s-au dat antioxidanți au avut pui care au îmbătrânit mai încet. Copleșitor, cercetarea arată că animalele hrănite toată viața cu antioxidanți sunt mai sănătoase la bătrânețe, suferă de mai puține boli cronice, au abilități mintale mai bune și trăiesc mai mult. (*Jean Carper – „Cum să-ți păstrezi sănătatea creierului"*). Fructele, germenii, legumele consumate cât mai natural cu putință conțin diverse substanțe antioxidante. Printre cele mai bogate surse în astfel de substanțe se numără: **afinele, coacăzele, cătina, orzul verde,**

broccoli, sfecla roşie, căpşunile, zmeura, murele, urzica, morcovii, grâul încolţit, spanacul, măceşele, citricele. avocado, seminţele de măr, seminţele de in, polenul, păstura.

❖ ***Consumaţi germeni de grâu***

⇨ Prin bogăţia de proteine, vitamine, minerale chelate şi alte fitoelemente, **germenii de grâu** administraţi în perioada de sarcină şi alăptare asigură o bună vitalitate mamei, care se confruntă cu un uriaş consum de resurse vitale. Puteţi consuma 3-4 linguri de germeni, vreme de 15-18 zile pe lună.

❖ ***Consumaţi suc de orz pentru a activa gena „Metusalem"***

Avem cu toţii o genă „Matusalem" – numită după personajul biblic care a trăit 969 de ani. Această genă este răspunzătoare pentru producerea în organism a unei substanţe numită **„superoxid dismutază"** sau **SOD**. SOD se găseşte în mucusul care înconjoară fiecare celulă din organism. Singurul rol al SOD este de a distruge radicalii liberi (oxidanţii) înainte ca ei să atingă celulele. Este cel mai puternic antioxidant cunoscut de cercetători. Orzul verde este cea mai puternică sursă de SOD cunoscută. Conţine, de asemenea, enzime, proteine, vitamine, substanţe minerale de înaltă calitate biologică.

❖ ***Acizi graşi esenţiali luaţi din surse vegetale sănătoase***

⇨ Femeile gravide au nevoie de **grăsimi omega-3**. „Un creier normal nu se poate constitui fără un aport adecvat de acizi graşi omega-3. Odată ce sistemul nervos este deja constituit, nu mai există altă ocazie de reparare a efectelor deficienţei de omega-3." (*Dr. William E. Connor, Oregon Heath Sciences Center*).

⇨ **Laptele matern**, cea mai bună hrană pentru copii, conţine acizi graşi omega-3, care dezvoltă creierul, în funcţie de alimentaţia mamei. Oamenii de ştiinţă cred că creierele nou-născuţilor prosperă graţie laptelui matern. Un studiu întreprins în Noua Zeelandă pe 1.000 de copii de 8 până la 18 ani a descoperit că nu numai alăptatul în sine, ci şi durata lui influenţează capacitatea de gândire şi performanţele şcolare ale copilului. Laptele matern conţine de aproximativ 30 de ori mai mult DHA, esenţial pentru creier, decât laptele de vacă.

⇨ Cea mai bogată sursă de acizi graşi omega-3 sunt **seminţele de in** şi mai ales uleiul obţinut dina ceste seminţe. Puteţi consuma seminţe de in făcute pulbere prin râşniţa de cafea (2-3 linguri pe zi) şi/sau folosi uleiul din seminţe de in presat la rece la prepararea salatelor de crudităţi. **Uleiul de măsline** conţine de asemenea un raport adecvat între grăsimile omega-6 şi omega-3.

❖ ***Un aport suficient de colină pentru viitorul copil***

Colina, un aminoacid, poate proteja creierul pe tot parcursul vieţii – de la stadiul de embrion până la bătrâneţe. Colina modifică spectaculos însăşi structura centrilor memoriei din hipotalamus şi septum la creierul fetal în dezvoltare. În lipsa colinei, diviziunea celulară din creierul fetal se reduce, celulele migrează anormal şi celulele cerebrale mor prematur într-un număr mai mare. Colina este materia primă pentru sinteza acetilcolinei, neurotransmiţătorul creierului cu o activitate largă şi diversă în celulele cerebrale. Cele mai bune surse alimentare vegetale sunt: **arahidele, germeni de grâu, broccoli, păpădia, varza, conopida şi soia**.

❖ ***Probleme, dar şi mituri legate de calciu***

⇨ În corpul unui nou-născut există aproximativ 20-30 g calciu, 16 g fosfor, 750 mg magneziu şi 50 mg zinc, din care 98%, 80%, 60% şi respectiv 30% se găsesc în schelet. În cursul sarcinii şi în perioada alăptării, ingestia zilnică de minerale necesare clădirii scheletului diferă mult, în funcţie de zona geografică şi de individ, în medie fiind de 300-1.000 mg calciu, 1000 mg fosfor, 250 mg magneziu şi 10 mg zinc. Laptele de mamă furnizează zilnic, în medie, 200 mg calciu, 120 mg fosfor, 25 mg magneziu şi 1,6 mg zinc. Cantitatea de calciu din laptele de mamă nu depinde de ingestia de calciu a mamei ce alăptează. Mai mult chiar, suplimentările de calciu nu schimbă concentraţiile de calciu din lapte nici măcar la femeile cu un aport mic de calciu. Studiile efectuate în Africa de sud şi Gambia au arătat că femeile care au născut mulţi copii, care au alăptat pentru perioade lungi şi care consumau cantităţi mai mici de calciu decât femeile din ţările apusene, NU prezentau un risc crescut de osteoporoză. Administrarea de calciu şi vitamina D la mamele sănătoase care alăptează, cu scopul de a ameliora creşterea şi sănătatea scheletului copiilor nu s-a dovedit a fi eficientă (*JNutr 2003; 133:1693S-1699S*).

⇨ Dacă doriţi să suplimentaţi calciul în organism, optaţi pentru cel obţinut dintr-o alimentaţie sănătoasă. Consumaţi alimente sănătoase ce vă aduc un aport suficient al acestui mineral esenţial: **varec, orz verde, seminţe de susan, soia, migdale, alune, spanac, nuci, fulgi de ovăz, hrişcă, mei, napi, gulii, orez brun**.

⇨ Puteţi administra şi pulbere de **coada-calului**, 1 linguriţă de pulbere de 3 ori pe zi, în cură de 15 zile. Coada-calului este foarte bogată în silicaţi, ce vor fi ulterior convertiţi în ficat în calciu.

❖ ***Vitamina B_{12}***

⇨ Cercetările au arătat în mod convingător că plantele crescute pe pământ sănătos, cu o concentraţie bună de vitamina B_{12}, vor absorbi fără dificultate acest nutrient. Totuşi plantele crescute pe soluri „devitalizate" (soluri ne-organice) s-ar putea să fie deficitare în ce priveşte vitamina B_{12}. În SUA, majoritatea culturilor agricole există pe soluri relativ lipsite de viaţă, decimate în urma multor ani de utilizare a îngrăşămintelor nenaturale, a pesticidelor şi erbicidelor. Aşa că, plantele crescute pe aceste feluri de sol şi vândute în supermarket-uri duc lipsă de vitamina B_{12}. Pe lângă aceasta, noi trăim într-o lume atât de sterilizată, încât rareori ajungem în contact direct cu microorganismele născute în sol producătoare de B_{12}. Se recomandă ca vegetalele şi rădăcinoasele să nu fie spălate excesiv şi nici curăţată coaja de pe

ele, ci doar spălate cu o perie. Se estimează că noi depozităm vitamina B_{12} pe timp de peste 3 ani. Dacă descoperiți că aveți un nivel mic în sânge de vitamina B_{12}, puteți să luați un mic supliment al acestei vitamine (1-2 tablete de 50 micrograme pe săptămână, bine mestecate în gură). Pentru evitarea oricărui risc, femeilor gravide care nu folosesc produsele de origine animală (mă grăbesc să spun că se întâlnesc carențe dese și la nevegetarieni) le este recomandat să ia un supliment de 3 micrograme vitamină B_{12} zilnic (inclusiv în perioada alăptării). Puteți să faceți și o cură cu polen (1 linguriță de polen, de 2 ori pe zi, în cură de 30 de zile), care conține vitamina B_{12}.

❖ *Alimente bogate în fier*

⇒ În timpul sarcinii și lactației, femeia are nevoie de o cantitate mai mare de fier. Sursele vegetale bogate în acest element sunt: drojdia de bere, semințele de dovleac, soia, susanul, polenul, lintea, floarea-soarelui, năutul, ovăzul, mei, grâul, migdalele, spanacul, urzica, păpădia etc.

Plante ce pot fi folosite de femeia însărcinată

⇒ Nu folosiți alte plante, decât după ce vă informați bine asupra proprietăților, precauțiilor și contraindicațiilor legate de acestea. Unele plante pot declanșa avortul.

⇒ Ceaiul din frunze de **Zmeur și Crețișoară** pot fi folosite în timpul sarcinii și nașterii pentru că au un efect întăritor și tonic asupra uterului.

⇒ Ceaiul sau capsulele cu pulbere de **Ghimber** combat greața des întâlnită la femeile însărcinate. Ghimberul nu afectează fetusul.

Alăptarea și hrănirea bebelușului

⇒ Laptele fiecărei specii este adaptat necesităților puilor speciei respective. Există diferențe foarte importante între compoziția laptelui diferitelor specii. **Cel mai bun aliment pentru un bebeluș este laptele mamei**. Acesta îi oferă toți nutrienții de care are nevoie, precum și protecție împotriva infecțiilor și alergiilor. Alăptarea dă mamei și bebelușului un sentiment special de apropiere și este benefică pentru sănătatea mamei și a copilului. Laptele de mamă este perfect din punct de vedere nutritiv pentru bebeluș și conține enzime care îl fac ușor de digerat, precum și substanțe care stimulează imunitatea și creșterea. Laptele de mamă conține imunoglobuline umane (anticorpi) și lizozim, care îl face un excelent mijloc de protecție anti-infectioasă a sugarului al cărui sistem imunitar este încă insuficient dezvoltat. Bebelușii hrăniți la sân se îmbolnăvesc foarte rar de gastroenterite și sunt mai puțin predispuși la infecții ale plămânilor, urechilor și căilor urinare sau la afecțiuni alergice, precum astmul și eczema. Hrănirea la sân poate, de asemenea, reduce riscul de moarte subită a noului născut.

⇒ Academia Americana de Pediatrie și autoritățile pediatrice din România **NU recomandă folosirea laptelui de vacă integral ca hrană pentru sugari în timpul primului an de viață**. Iată câteva motive:

- ❖ „Proteina din laptele de vacă este cauza majoră de **alergie alimentară gastro-intestinală** la sugari"- Manualul de pediatrie Nelson, 1996. Reacțiile alergice provocate de laptele de vacă se pot manifesta ca diaree sau constipație, ulcerații bucale, sângerări intestinale cronice, erupții cutanate, bronșite recurente, dificultăți de învățare etc.
- ❖ Laptele de vacă reprezintă una din cauzele cele mai frecvente de **anemie prin lipsa de fier** la sugari datorită pe de o parte conținutului său foarte redus de fier (doar o cincime față de laptele matern, într-o formă greu absorbabilă), iar pe de altă parte datorită microsângerarilor cronice intestinale care apar ca manifestare alergică.
- ❖ Sugarii alimentați cu lapte de vacă tind să aibă în viața de adult un **nivel intelectual mai redus** decât cei alăptați la sân datorită lipsei din laptele de vacă a unor substanțe necesare dezvoltării corespunzătoare a sistemului nervos (taurina, acizi grași omega 3 etc.).
- ❖ Un procent important dintre copii prezintă așa-numita **sensibilitate la laptele de vacă**, manifestată prin oboseală cronică, cefalee, dureri musculo-scheletale, hiperactivitate, astm, enurezis nocturn etc.
- ❖ Risc de **ateroscleroză juvenilă** datorită colesterolului oxidat.
- ❖ Unele studii recente indică faptul că la unii copii cu o predispoziție genetică pentru diabet zaharat juvenil, această boală apare mai frecvent la cei care au fost alimentați cu lapte de vacă. În perioada de sugar unele proteine din laptele de vacă se absorb ca atare, nedigerate și declanșează sinteza unor anticorpi care ulterior distrug celulele secretoare de insulină din pancreas printr-o reacție încrucișată.
- ❖ **Acneea juvenilă** este mai frecventă la copiii și adolescenții care folosesc lapte de vacă. Factorii răspunzători ar putea fi grăsimea bogată în acizi grași cu 8 și 14 atomi de carbon despre care se știe că sunt factori cauzali minori ai acneei și progesteronul din laptele vacilor însărcinate (majoritatea vacilor de lapte continuă să fie mulse timp de luni de zile după ce devin gestante). În organismul consumatorului, progesteronul este transformat în androgeni care favorizează apariția acneei.
- ❖ Folosirea laptelui de vacă crește riscul de **artrită reumatoidă și carii dentare**. *(Dr. Gily Ionescu)*

⇒ Academia Americană de Pediatrie recomandă hrănirea la sân timp de cel puțin 12-13 luni. Nou-născuții alimentați exclusiv la sân în primele 15 luni prezintă mult mai rar afecțiuni ale căilor respiratorii, iar valorile tensiunii arteriale sunt mai joase. O cercetare efectuată în Noua Zeelandă, în cursul căreia copiii au fost urmăriți până la vârsta de 18 ani, arată că cei hrăniți la sân au fost mai eficienți la învățătură și au avut un coeficient de inteligență mai mare decât copiii alimentați cu biberonul. Cu cât mai prelungită a fost hrănirea cu lapte de mamă, cu atât mai bune au fost rezultatele la citit și la matematică.

⇨ Mulți cercetători sunt de părere că **eczema** poate fi prevenită prin alăptarea naturală a nou-născuților, cel puțin patru luni. Un studiu din 1981, a evidențiat faptul că, în cazul copiilor cu părinți alergici, cărora li s-a dat hrană solidă în primele patru luni de viață, rata de apariție a eczemei era de 2,5 ori mai mare decât în cazul copiilor cu părinți non-alergici, cărora nu li s-a dat hrană solidă în aceeași perioadă a vieții. Rata de ocurență a eczemei creștea aproape direct proporțional cu numărul diferitelor alimente solide cu care copiii fuseseră hrăniți.

⇨ Sugarii sau copiii foarte mici care au o anumită configurație genetică, ce sunt înțărcați de la sân prea devreme și trecuți pe laptele de vacă și care, poate, au fost infectați cu un virus care ar putea afecta sistemul imunitar intestinal este posibil să fie expuși unui risc mai mare de **diabet de tip I**. Într-un studiu efectuat în Chile, s-a demonstrat că acei copii cu sensibilitate genetică, înțărcați prea devreme și trecuți pe formulele de lapte praf, fabricate din lapte de vacă aveau un risc de diabet de tip I de 13,1 ori mai mare decât copiii care nu aveau aceste gene și care erau hrăniți la sân cel puțin 3 luni (astfel minimalizându-se riscul expunerilor la laptele de vacă). Răspândirea în lume a diabetului de tip I crește cu rata alarmantă de 3% pe an.

⇨ Nou-născuții sunt acele sisteme sănătoase, aproape pure (să nu uităm că această concepție și dezvoltare a organismului fătului are loc într-un organism feminin agresat și el de multiple toxine) ce vin în dureros contact cu toxinele laptelui praf. Consecințele se văd și se aud imediat: copilul ajunge de multe ori la dimensiuni dizarmonioase, devenind „durduliu" (nu doar plinuț). Mama și medicul pediatru spun că acesta „crește și se dezvoltă în normele de greutate acceptate", deși această greutate uneori îl incomodează vizibil. Pe de altă parte, ca un alt efect, copilul hrănit cu lapte praf și alte preparate - tratate termic intens și chiar carne pasată - plânge mult mai des, obosindu-se și obosind și pe cei din jur. Colicile și alte mici probleme digestive sau respiratorii sunt simptome evidente a neconcordanței între „combustibilul" necesar și cel administrat organismului plăpând, în formare. În timp ce mama dă vina pe foame, copilul crește cumva, dar odată cu el și „bolile copilăriei", efecte ale alimentației tradiționale, necunoscute la copiii hrăniți natural! Anemia este un alt efect al alimentației de tip tradițional. O.M.S. aprecia deja, într-un studiu din anul 1997, că cel puțin jumătate din copiii sub cinci ani din România sunt **anemici cronici**!

⇨ **Carnea** este eronat considerată indispensabilă pentru creștere. Sugarul se dezvoltă și crește foarte bine pe parcursul primelor 6 luni numai cu lapte matern; același lucru este valabil și pentru următoarele 3 luni, în care alimentele cu care se face diversificarea sunt de origine vegetală. Aceasta înseamnă că majoritatea sugarilor sunt vegetarieni în perioada în care necesitățile lor nutritive sunt cele mai crescute (sugarul crește cu 200 g/săptămână în primele 3 luni și numai cu 60 g/săptămână după 1 an). Oare nu este rezonabil să considerăm că o dietă vegetariană îi poate satisface cerințele nutritive și după aceea?

⇨ **Temelia atitudinii față de alimentație** se stabilește în prima copilărie. Copiii se obișnuiesc cu anumite gusturi, pe care ajung să le iubească. Părinții trebuie să consume împreună cu copiii alimentele cele mai sănătoase, oferite în formele adecvate vârstei. În felul acesta, se vor forma gusturile și copiii vor îndrăgi alimentația vegetariană. Un rol nefast în apariția obezității la copii îl are și hrănirea artificială, la vârsta când copiii ar trebui să fie alimentați la sân. 75% dintre copiii mici din Franța consumă mai multe proteine și grăsimi decât ar trebui, pentru că nu sunt hrăniți la sân. Un studiu efectuat în Scoția arată că hrănirea copiilor, începând din luna a 4-sau a 5-a de viață, cu făinoase, vegetale și fructe crește cantitatea de țesut adipos din organismul lor, ceea ce nu reprezintă niciun avantaj.

⇨ **Aproape orice femeie poate să alăpteze** (99%), deși unele, în special mamele aflate la primul copil au unele dificultăți: dureri și fisuri ale mameloanelor, congestionarea sânilor, blocarea canalelor de lapte și secreție insuficientă de lapte. Încercați să fiți relaxată când alăptați. Dacă sunteți încordată, nervoasă sau îngrijorată, este posibil să nu se secrete suficientă ***oxitocină***, hormonul care declanșează „coborârea" laptelui. Bebelușul înfometat va fi atunci frustrat, iar acest lucru vă sporește încordarea.

⇨ Alăptarea reprezintă o activitate benefică și pentru mamă:

- ✓ Alăptarea reprezintă mijlocul cel mai firesc de creare și consolidare a legăturilor afective dintre mamă și sugar.
- ✓ Mamele care alăptează sângerează mai puțin imediat după naștere.
- ✓ Uterul acestor mame revine mai rapid și mai complet la dimensiunile normale.
- ✓ Greutatea dinaintea gravidității este atinsă mai ușor și mai repede de mamele care alăptează.
- ✓ Alăptarea constituie și un mijloc de spațiere a nașterilor (deși nesigur).
- ✓ Pe termen lung, alăptarea scade riscul de cancer ovarian și mamar. *(Dr. Gily Ionescu)*

❖ ***Remedii naturale pentru stimularea lactației***

- ✓ În cazul unei secreții insuficiente de lapte încercați să o stimulați bând o dată sau de două ori pe zi o cană de ceai de **Urzică, Fenicul, frunze de Zmeur, Schinel sau Nalbă mare**. Și **semințele de Chimen, Coriandru. Floarea-soarelui, Susan, Țelină și Schinduf** ajută la aceasta.
- ✓ **Verbina** stimulează producerea în organism a prolactinei, hormon care declanșează și menține lactația la femeile care alăptează. Se administrează sub formă de infuzie combinată, câte un litru pe zi sau sub formă de extract hidroalcoolic (tinctură), 4 linguriță pe zi, în puțină apă.
- ✓ **Varza, morcovul și germenii de grâu** au proprietăți galactagoge (cresc lactația).
- ✓ Frunzele proaspete de **mărar**, mestecate zilnic de femeile care au născut de curând, sunt un excelent tonic fizic și nervos, ajutând la recaptarea apetitului, stimulând secreția lactică, îmbunătățind calitatea laptelui, favorizând recăpătarea tonusului psihic și ajutând la combaterea colicilor la bebeluș.
- ✓ **Spirulina** stimulează lactația. Se administrează 8 capsule de 500 mg pe zi, luate în două prize, în cură de 30 de zile. Se pot face 3 cure pe an.

Colicile şi alte probleme ale bebeluşului

⇨ Aproximativ 25% dintre nou-născuţi suferă de accese inexplicabile de plâns de nepotolit – denumite adesea colici. Această tulburare începe din primele săptămâni de viaţă şi atinge apogeul în jurul vârstei de 6 săptămâni. Aproape toţi copiii cu colici depăşesc această situaţie până la vârsta de 3 luni. Cauze posibile:

- ✓ Gaze blocate în intestine.
- ✓ O problemă privind alimentaţia.
- ✓ O alergie la formula laptelui sau la ceva din dieta mamei care alăptează.
- ✓ O reacţie la inhalarea fumului de ţigară sau la laptele matern alterat de nicotină.
- ✓ Introducerea alimentelor solide înaintea vârstei de trei luni.
- ✓ Excludeţi din dieta proprie alimentele iritante care ar putea trece în lapte. Multor bebeluşi hrăniţi la sân, produsele lactate consumate de mamă le pot crea neplăceri, iar alţii sunt sensibili la substanţe din ouă, cafea, cola, alcool, ciocolată sau chiar portocale, căpşuni, roşii.
- ✓ Unul din tratamentele majore pentru alergiile alimentare este abstinenţa pentru o perioadă de la **laptele de vacă**. Dacă alergiile se datorează laptelui de vacă, simptomele acute dispar în mod obişnuit în două zile, în timp ce problemele cronice pot dura o săptămână sau mai mult. Pentru ca să se vindece copiii, unele mame care alăptează trebuie de asemenea să scoată din propria lor alimentaţie laptele de vacă. După câte se pare, proteinele laptelui ingerat de mamă îşi fac cale de intrare în propria ei rezervă de lapte. Ghinionul vieţii celor mai mulţi părinţi tineri sunt colicii. „Colicii" se referă la perioadele de dureri extreme abdominale în copilărie. Crizele apar în mod tipic fără avertizare şi pot dura ore; ele sunt însoţite de plâns continuu. Colicii infantili apar la aproape 20% din toţi copiii. Studiile indică faptul că la aproape unul din trei din copii hrăniţi la sân care au colici, simptomele dispar când mama adoptă o dietă liberă de lapte de vacă. Aceasta conduce în plus la evidenţa faptului că până la urmă unele cazuri de colici sunt datorate unei reacţii alergice la unii constituenţi ai laptelui de vacă. (*Neil Nedley, M.D. – Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style*).
- ✓ În laptele matern mai pot ajunge şi urme de **alimente care produc gaze** (conopidă, fasole, varză, ceapă, usturoi şi castraveţi). Dacă mâncaţi unul din aceste alimente şi bebeluşul plânge după primul sau al doilea alăptat, evitaţi alimentul suspectat. Introduceţi în dietă plante aromatice şi condimente calmante: **Chimen, Mărar, Cimbru, Fenicul, Rozmarin**.

❖ ***Masajul pentru sugar*** - În fiecare zi, când sugarul este calm, culcaţi-l pe genunchi sau pe un prosop întins pe pat. Masaţi-i uşor abdomenul, cu mişcări circulare. Când faceţi masajul, ungeţi-i pielea cu o linguriţă de ulei cald de măsline combinat cu o picătură de ulei de măghiran.

Daţi-i bebeluşului mici înghiţituri de ceai cald de plante, dintr-o ceaşcă sau o lingură, înainte de a fi hrănit. Feniculul, muşeţelul, roiniţa sau menta pot relaxa stomacul şi pot preveni spasmele dureroase care, de cele mai multe ori, constituie cauza colicilor. Nu depăşiţi o jumătate de cană dintr-un astfel de ceai într-o zi.

Psoriazis

⇨ **Psoriazisul** este o boală de piele necontagioasă, caracterizată prin apariţia pe piele a unor pete roşiatice acoperite de nişte scuame groase, stratificate şi lucioase. Boala poate fi uşoară, producând puţine simptome sau poate fi severă, implicând aproape toată pielea corpului. Se poate localiza pe orice parte a pielii, dar mai frecvent pe suprafeţele de extensie ale membrelor superioare şi inferioare, pe pielea păroasă a capului şi în regiunea coatelor, genunchilor şi unghiilor, unde erupţia se menţine un timp foarte îndelungat. Stratificările masive jenează mişcările şi provoacă dureri, mâncărimi, apoi fisuri care sângerează.

⇨ **Celulele pielii** au nevoie în mod normal de 26 până la 28 de zile pentru a se dezvolta şi cădea, dar, în psoriazis, acest proces poate avea loc în 4 până la 7 zile. Acest fapt demonstrează aspectul degenerativ al bolii.

⇨ Se cunoaşte că apariţia psoriazisului este favorizată de moştenirea unor **structuri genetice deficitare**, dar psoriazisul nu se transmite obligatoriu de la o generaţie la alta. **Stilul de viaţă** adoptat va decide dacă persoana va face psoriazis sau nu. Factorii declanşatori ai bolii diferă de la caz la caz, dar cei mai întâlniţi sunt: alimentaţia eronată ce duce la intoxicarea organismului, stresul cronic, anumite medicamente.

⇨ **Compuşii inflamatori din carnea şi grăsimile animale** pot stimula celulele epidermice să se dividă prea rapid, conducând la apariţia plăcii de psoriazis pe piele. Unele din aceste substanţe inflamatorii – rezultate în urma digestiei incomplete a proteinelor – se numesc poliamine. Gradul scăzut de poliamine la nivel epidermic şi urinar este asociat cu ameliorarea psoriazisului. Cea mai bună cale de a preveni formarea excesivă a poliaminelor constă în eliminarea consumului de carne şi a altor surse de grăsimi saturate, mărind consumul de surse de acizi graşi omega-3, găsiţi în special în seminţele de in.

⇨ Apariţia bolii depinde foarte mult de **starea neuropsihică** a pacientului. Stresul, supărările, şocurile psihice, accidentele, pierderea unui membru al familiei pot duce la apariţia bolii.

⇨ La adulţi, boala poate apărea şi din cauza consumului unor **medicamente** - antiinflamatorii nesteroidice (Indometacin sau Fenilbutazona), betablocanţi (Propranolol, Atenolol) sau săruri de litiu (folosite în tratamentele psihiatrice). La copii se întâlnesc cazuri când psoriazisul a fost declanşat de o infecţie streptococică (ex. amigdalită).

⇨ **Consumul de alcool sau de droguri** pot declanşa sau complica psoriazisul. Bolnavii de psoriazis nu trebuie să consume alcool care provoacă o absorbţie crescută a toxinelor din abdomen, plus stânjenirea funcţiei ficatului. Un ficat slăbit nu poate filtra aceste toxine. În consecinţă, psoriazisul se agravează. Deosebit de utile sunt plantele care stimulează funcţiile hepatice.

⇨ **Vitamina D** previne avansarea unor boli ca lupusul, scleroza multiplă, artrita reumatoidă şi boli intestinale inflamatorii (de ex., boala Crohn, colita ulceroasă). Primul pas în ce priveşte transformarea vitaminei D se petrece atunci când mergi afară într-o zi cu soare. Când lumina soarelui atinge tegumentele expuse, acestea produc vitamina D. Vitamina D trebuie apoi activată în rinichi, obţinându-se astfel produsul cu efect, în reprimarea dezvoltării cancerului, a bolilor autoimune etc. Acest pas extrem de important în ce priveşte activarea ei, poate fi inhibat de către alimente ce conţin mult calciu şi alimente de origine animală care produc mult acid cum este cazul **laptelui de vacă**. În condiţii experimentale, vitamina D activată acţionează în două moduri: inhibă dezvoltarea anumitor celule T şi producerea de către acestea de agenţi activi (numiţi citokine) care iniţiază răspunsul autoimun şi/sau încurajează producerea de alte celule T care se opun acestui efect.

⇨ **Acizii graşi omega-3** blochează formarea prostglandinei, folosirea lor fiind eficientă în tratarea psoriazisului Folosiţi zilnic seminţele de in şi uleiul de in la prepararea salatelor de crudităţi. Seminţele de in sunt cea mai bogată sursă în acizi graşi omega-3.

⇨ Eliminaţi din alimentaţie **agenţii alergici**. Încercaţi o eliminare completă a produselor lactate. Laptele este implicat şi în multe boli autoimune.

⇨ **Evitaţi atingerea cu lână, nylon, produse din fibre sintetice**. Purtaţi articole din bumbac direct pe piele.

⇨ **Săpunul** poate fi iritant şi trebuie evitat; la fel şi **anumiţi detergenţi, parfumuri, diverse chimicale**.

Recomandări de tratament:

Obs.: Pentru recomandări de tratament, studiaţi capitolul „Eczeme; dermatite; alte boli ale pielii". În plus, iată şi câteva indicaţii speciale ce trebuie respectate pentru abordarea unui tratament eficient.

- ✓ **O dietă constând din alimente crude**, vii este extrem de benefică pentru curăţarea şi fortificarea ficatului şi a pielii şi regenerarea întregului organism. Fructele şi legumele crude, proaspete au rolul de a alcaliniza şi dizolva depunerile de grăsime la nivelul pielii şi ficatului. Acest tip de alimentaţie intensifică funcţionarea tiroidei, măreşte temperatura corpului şi eliminarea deşeurilor organice prin piele. Se vor evita alimentele artificiale, conservate, rafinate, chimizate, cu aditivi, prelucrate industrial. De asemenea, se evită consumul de grăsime animală, zahărul, făina albă, lactatele, sarea. Sarea accentuează tendinţa la reţinere şi are efect iritant, nefiind indicată şi nici condimentele iritante: piper, muştar, ardei iute, oţet. Fumatul, carnea, alcoolul (toxice majore ale organismului) sunt interzise, altfel tratamentul este sortit eşecului. Ideale de consumat sunt fructele, legumele, cereale integrale, germenii, seminţele, toate consumate nepreparate termic şi cât mai proaspete posibil.
- ✓ **Echilibrul psihologic** al pacientului este determinant pentru învingerea acestei boli. Din nefericire, majoritatea bolnavilor sunt afectaţi psihic chiar de prezenţa bolii, care ridică probleme estetice, mai ales la femei. Aspectul urât şi dureros al leziunilor îl face pe bolnav anxios. Mulţi oameni care au un psoriazis sever suferă tulburări emoţionale şi ajung până la punctul în care refuză să mai iasă afară din casă. Astfel, bolnavul tinde să se izoleze tot mai mult de societate şi de familie, devine apatic, indiferent de bucuriile vieţii, devine depresiv şi este pândit de eşecuri afective şi profesionale, ce pot să ducă la tentative de suicid. Învăţaţi să vă încredeţi în Dumnezeu. Predaţi-I Lui îngrijorările, durerile, confuziile, problemele ce vă apăsă. Dobândi-ţi pacea şi odihna sufletului, având încredere în înţelepciunea şi dragostea Lui. Cultivaţi optimismul, bucuria, un spirit mulţumit şi fericit. Învăţaţi să cântaţi şi să lăudaţi pe Dumnezeu.
- ✓ **Renunţaţi la un stil de viaţă tracasat, haotic, dezordonat, epuizant**. Oboseala complică psoriazisul. Formaţi-vă un program echilibrat de viaţă, cu ore regulate de sculare şi culcare, de masă, de lucru. Luaţi-vă timp suficient de odihnă şi relaxare. Fiţi cât mai des în contact cu natura.
- ✓ **Simpla expunere sistematică la soare** (zilnic 2-4 ore) reduce în timp suprafaţa leziunilor, diminuează pruritul şi alte simptome neplăcute asociate psoriazisului. Evitaţi arsurile solare.
- ✓ Adoptaţi un **program zilnic de exerciţii fizice**. În acest fel veţi primi un ajutor nepreţuit în controlul stresului, în stimularea eliminării deşeurilor toxice şi în mărirea eficienţei sistemului imunitar. Exersaţi, pe cât posibil, în aer liber.

Rahitism, tulburări de creştere la copii, subponderalitate, denutriţie

Rahitism

⇨ Boală a sistemului osos, în care nu se poate depozita destul fosfat şi carbonat de calciu, astfel că oasele rămân moi şi osificarea întârzie. Rahitismul apare mai ales în urma alimentaţiei insuficiente a mamei şi a sugarului; se datorează mai ales lipsei de vitamina D din hrană (care fixează calciul), mai rar lipsei de fosfor sau de calciu.

Subponderalitate, denutriție

Pierderea neobișnuită în greutate este de cele mai multe ori rezultatul unei diete restrictive sau a incapacității de a mânca (de exemplu, după o operație sau în timpul unei boli grave). Slăbitul poate fi și urmarea unei tulburări de nutriție sensibilitate alimentară sau boală care poate duce la slăbit, cum ar fi ulcerul peptic, boala inflamatorie a colonului sau sindromul de colon iritabil). Depresia și anxietatea sunt cauze frecvente ale acestei probleme. Anemia, tuberculoza pulmonară, pierderi de sânge pot conduce la stări de slăbiciune și scădere ponderală.

Mulți oameni suferă de subponderalitate datorită unei digestii defectuoase și slabe, adică a unor probleme pancreatice și malabsorbției în tractul digestiv. Dacă organismul nu reușește să descompună corect alimentele și să le transforme în materiale de construcție și combustibil sau dacă tractul gastrointestinal se colmatează (blochează) împiedicând astfel absorbția corectă a substanțelor nutritive, organismul va muri prin înfometare. Chiar și în cazul tulburărilor hipotiroidiene, când, în mod normal, este de așteptat o creștere în greutate, dacă persoana respectivă suferă de pancreas și are tractul digestiv încărcat, ea va deveni subponderală în ciuda activității scăzute a tiroidei. Corectarea acestor stări presupune uneori eforturi îndelungate, dar merită făcut acest lucru.

Aveți grijă să expuneți zilnic pielea la lumina soarelui (nu soare puternic). Soarele favorizează producerea de către corp a vitaminei D, care întărește oasele, ceea ce este important, căci dacă sunteți subponderal ca rezultat al unei hrane sărăcăcioase, organismul „fură" calciul din oase pentru a menține alte funcții vitale, slăbind astfel oasele.

Viața „sub acoperiș", lipsa de aer proaspăt care să vitalizeze organismul, cei care stau mult în casă, sedentarii și cei care fac insuficient exercițiu fizic pot acuza epuizare și slăbiciune. Este imposibil să fii pe deplin sănătos, fără să faci mișcare și exercițiu fizic suficient. Mai mult, dacă deja ești slăbit, neputincios, bolnăvicios și cu o imunitate generală deficitară a organismului, exercițiul fizic regulat este esențial pentru revitalizarea organismului. Acest lucru nu este opțional, este indispensabil! Exercițiul fizic regulat modifică pozitiv metabolismul general, facilitând procesul de digestie și asimilație a nutrienților, îmbunătățind circulația sanguină și conferind un tonus general bun. De asemenea, exercițiul fizic generează poftă de mâncare, somn reconfortant și întărește mult sistemul imunitar. Pentru a lua în greutate sunt necesare și exerciții fizice de forță, de 2-3 ori pe săptămână, câte 1 oră ședința. În funcție de sex, vârstă și condiție fizică puteți face diverse exerciții care stimulează dezvoltarea diverselor grupe de mușchi. Puteți face flotări, tracțiuni la bară, puteți folosi o halteră sau greutăți pentru fiecare mână, extensorul sau alte aparate speciale. Începeți ușor, în funcție de toleranța individuală, fără să ajungeți la epuizare. Pe măsură ce condiția fizică vă permite, puteți crește în intensitate și durată exercițiile pe care le executați. Exersați, pe cât posibil în aer liber.

Deseori, stările de slăbiciune corporală „invită" **deprimarea și tristețea**, ceea ce aruncă pe bietul om într-un cerc vicios, pentru că un psihic deprimat conduce la disfuncționalități tot mai mari, inhibă apetitul. Stresul cronic poate conduce la procese drastice de catabolism, epuizând rezervele organismului.

Abuzurile sexuale și masturbarea conduc la devitalizarea organismului, „ciuruirea" sistemului nervos și tot felul de dezechilibre. Învingeți, prin puterea și harul lui Dumnezeu aceste obiceiuri perverse. Cereți prin rugăciune ajutor special de la Dumnezeu și vi se va oferi stăpânirea de sine. Duceți o viață echilibrată având o conștiință curată care este o mare binecuvântare.

Consumul constant și excesiv de **alcool** furnizează atât de multe calorii, încât poate suprima nevoia unei alimentații normale. De asemenea, **fumatul**. **Cofeina** poate inhiba apetitul. Eliminați aceste droguri pentru că vă ruinează sănătatea.

Adoptați un program regulat de mese și decideți să nu consumați nimic între mese. Sucurile digestive vor fi eliberate la timp (chiar cu puțin înainte de sosirea orei de masă), iar organismul va intra într-un bioritm. Organismului dumneavoastră îi place **programul**.

Hidratați-vă suficient organismul, consumând cel puțin 6-8 pahare de apă zilnic.

Recomandări de tratament:

☐ Folosiți recomandările dietetice de la capitolul „Anemie". La acestea adăugați următoarele indicații:

✓ Fructele contribuie la regenerarea țesutului nervos și cerebral, jucând rol de agenți de purificare a țesutului. Legumele sunt constructorii, fiind mai adecvate pentru țesutul muscular și țesutul osos. Nucile și semințele sunt alimente de structură, având o acțiune de tonifiere a organismului, în ansamblul său.

✓ **Cura de orz verde** (poate fi folosită și pulberea) aduce beneficii extraordinare celor anemici, cu deficit de masă corporală sau denutriți. Se recomandă să se consume 1-3 pahare de suc de orz verde pe zi.

✓ **Varza și guliile** conțin vitamina D_2 combătând rahitismul. Se recomandă consumul acestor alimente sub formă de salată și suc.

✓ Datorită conținutului mare de grăsimi ușor de asimilat și care nu cresc colesterolul, **nucile** consumate mai des sunt o piesă de bază în curele de îngrășare. Persoanelor care vor să-și mărească greutatea fără a risca o creștere bruscă a colesterolului, o suprasolicitare a aparatului cardiovascular, ori apariția unor probleme cum ar fi celulita ori vergeturile, le este călduros recomandat acest aliment. Folosiți și **migdale**, supranumite „regina nucilor", cât și **alunele de pădure**.

✓ Cei subponderali pot consuma **semințe** cât mai des (aproape la fiecare masă): **in, susan, floarea-soarelui, dovleac**. Acestea sunt bogate în proteine și grăsimi sănătoase – elemente de construcție în organism. Adăugați la acestea și

cereale integrale, pâine preparată din făină integrală, fulgi de ovăz şi alte cereale.

- ✓ **Pulbere de seminţe de Schinduf** – se consumă 1 linguriţă de pulbere de 4-5 ori pe zi. Seminţele de Schinduf au un efect anabolizant puternic (ajută la creşterea forţei şi masei musculare), stimulează procesele de regenerare din organism, sunt un puternic stimulent neuromuscular, măresc capacitatea de efort, reglează asimilaţia nutrienţilor şi pot fi folosite în subponderalitate, deficienţe de asimilaţie, diferite forme de anemie, atrofie musculară, convalescenţă, anorexie.
- ✓ **Cura cu spirulină** – se administrează câte 3 capsule (sau comprimate) de 500 mg, de 3 ori pe zi. Cura durează 21 de zile, apoi se face pauză 7 zile. Puteţi folosi această schemă pe termen lung. Conţine toţi aminoacizii esenţiali şi neesenţiali, vitaminele complexului B şi carotenoizi, o mulţime de oligoelemente şi clorofilă din abundenţă. Are acţiune antioxidantă, restabileşte legăturile intercelulare degradate, stimulează imunitatea şi creşterea, stimulează activitatea organelor hematoforme, combate anemia şi slăbiciunea.
- ✓ **Cura cu ulei de Cătină** – este un puternic vitaminizat şi regenerator, un tonic al întregului organism şi mai ales un tonic hepatic neuroendocrin şi imunitar. Se administrează 40 de picături, de 2 ori pe zi, în cură de 3-4 luni.
- ✓ **Cura cu grâu încolţit** - administraţi copiilor în cure de 14 zile, germenii de grâu le asigură o creştere corporală şi o dezvoltare mentală mai rapidă. În cazurile de rahitism, anemie, slăbiciune corporală, cura cu germeni de grâu se repetă lunar, fiind administrate 2-3 linguriţe de pastă de germeni de grâu obţinută prin maşina de tocat, în fiecare zi, vreme de două săptămâni.
- ✓ **Pulbere din frunze de morcov** – puţin oameni cunosc că nu doar rădăcinile de morcov sunt valoroase, ci într-un mod special frunzele. Acestea sunt deosebit de bogate în substanţe minerale uşor asimilabile şi în plus conţin multă clorofilă. Frunzele de morcov se usucă în aer liber, la umbră, în strat subţire. Se mărunţesc apoi în piuă şi se adaugă la salate sau supe (5-6 linguri la litru), unde se fierb vreme de câteva minute. Şi frunzele de ridichii de lună şi sfeclă roşie sunt foarte bogate în minerale şi pot fi consumate.
- ✓ **Pulbere din fructe de cătină şi măceşe** - Foarte bogate în vitamina C şi betacaroten şi multe alte fitoelemente valoroase, fructele de cătină şi măceşecreprezintă un tonifiant general şi un supliment valoros ce poate fi folosit în toate bolile. Se pot adăuga şi fructe de **Afine**. Fructele bine uscate pot fi transformate în pulbere utilizându-se râşniţa de cafea. Este bine ca plantele şi fructele uscate să fie transformate în pulbere cu puţin timp înainte de folosire, pentru ca degenerarea oxidativă să fie cât mai mică, fără să facem cantităţi mari odată. Se amestecă bine toate ingredientele, apoi se pun într-un borcan închis ermetic şi se păstrează la rece şi la întuneric. Se consumă 2x2 linguri pe zi pentru adulţi şi 2x2 linguriţe pe zi pentru copii. Se poate combina cu miere şi polen. Se recomandă să se prepare o cantitate care să fie consumată într-o săptămână.
- ✓ Tulburările de creştere şi de dezvoltare la copii pot fi extrem de eficient prevenite prin consumul sistematic de **miere de albine şi de polen de albine**. Ambele produse stimulează în mod armonios procesele de creştere şi de dezvoltare, atât la nivel fizic, cât şi psihic sau mental. Polenul şi mierea sunt recomandate chiar şi în cazurile în care deja a apărut un retard al dezvoltării fizice şi mentale a copiilor.

Obs.: Folosiţi des în alimentaţie reţetele nr. 9-15, 20-22, 96-110, 152-157. Acestea le găsiţi la capitolul „Reţete crudivore", din secţiunea a doua a cărţii.

Fitoterapie:

- ✓ Pulbere din rădăcină de **Genţiană** (*Gentiana asclepiadea*) – 1 linguriţă rasă de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Genţiana stimulează asimilaţia nutrienţilor fiind utilă în sindroame de malabsorbsorbţie, anemie feriprivă, hipocalcemii şi hipomagnezii.
- ✓ **Pulbere de Coada-calului**. Suplimentele obişnuite de calciu nu sunt transformate în stomac în calciu care să poată fi asimilat de oase. Cel mai eficient nutrient pentru reconstruirea oaselor şi cartilagiilor este pulberea de Coada-calului. Această plantă conţine un tip de silicat care se converteşte cel mai uşor în calciu în organism. Siliciul, conţinut din belşug de coada-calului, este un mineral esenţial în producerea colagenului (care este un „adeziv corporal" ce menţine unite ţesuturile musculare şi pielea). Pentru copii se administrează 1 linguriţă de 2 ori pe zi de pulbere de Coada-calului în amestec cu miere de albină. Pentru adulţi - 1 linguriţă de 3-4 ori pe zi de pulbere de Coada-calului în amestec cu miere de albină.
- ✓ **Echinacea** - are efecte uimitoare de mărire a rezistenţei naturale a organismului. Acţionează rapid (3-4 zile), este indicată şi copiilor mici şi nu are efecte secundare. Administrare: 1 linguriţă de tinctură de 3 ori pe zi, diluată cu puţină apă sau ceai, preferabil înainte de mese. Se poate folosi şi sub formă de pulbere încapsulată (8 capsule pe zi, în cură de 21 de zile; după o pauză de 14 zile, se poate repeta).

Alte indicaţii:

- ✓ Se crede că **Ginsengul** este cel mai puternic dintre adaptogeni. Numeroase studii la om şi animale au dovedit că Ginsengul poate spori energia şi rezistenţa la oboseală, îmbunătăţi performanţele mentale, spori rezistenţa generală la diverşi factori de stres, inclusiv la infecţiile microbiene şi virale, la eforturile extreme, lipsa de somn. Puteţi folosi Ginsengul sub formă de capsule sau diverse extracte, în conformitate cu prospectul fiecărui produs.
- ✓ **Cura internă cu argilă (lut)** - 1 linguriţă de argilă uscată la soare şi măcinată, apoi macerată la un pahar de apă câteva ore. Se amestecă şi se bea conţinutul. Se bea un pahar pe zi, în cură de 30 de zile. Ajută mult la remineralizarea şi detoxifierea organismului.
- ✓ **Masaj cu ulei de măsline al întregului corp**. Uleiul se va pune în mici cantităţi în căuşul palmei şi va fi întins pe piele cu mişcări uşoare, asemănătoare celor de mângâiere, palmele

urmând sensul circulației venoase (mereu convergent spre plexul cardiac). În țările mediteraneene, acest tratament este aplicat persoanelor slabite și copiilor anemici, pentru revigorare.

- ✓ În caz de rahitism faceți un **masaj al corpului cu tinctură de Tătăneasă.** Rădăcina de Tătăneasă conține o substanță numită alantoină, care promovează regenerarea celulelor osoase și atenuează inflamațiile. Stimulează îndeosebi activitatea celulelor osteoblastice care produc țesut osos și a celor fibroblastice care produc țesut conjunctiv.
- ✓ **Baia de soare sau cura helio-marină** sunt mai ales recomandate în cazul rahitismului. Se evită orele cu soare torid și se aleg mai bine cele ale dimineții. Radiațiile ultraviolete naturale recepționate la nivelul pielii măresc sensibil viteza de refacere a țesutului osos. Întreaga suprafață a pielii are celule fotoreceptoare, care stimulează producția de vitamină D, ajutând la fixarea calciului și la refacerea oaselor afectate.
- ✓ **Băile calde cu decoct din frunze de Nuc și Cimbrișor** au un efect tonifiant asupra sistemului osos, muscular și nervos. Se fac 2-3 băi pe săptămână.
- ✓ Se recomandă practicarea unei **clisme** la 1-2 săptămâni, vreme de 2 luni pentru curățirea deșeurilor toxice și îmbunătățirea asimilației. Clismele se fac cu infuzie călduță din **Mușețel** și **semințe de In** (1,5 l pentru adult și 250 ml pentru copii.). În caz de debilitate gravă care presupune oboseală extremă, clismele se pot face cu sucuri proaspete din verdețuri, ca orz și grâu verde, spanac, lucernă, etc. ce vor înlocui apa sau infuziile din plante. Aceste sucuri sunt imediat absorbite de peretele colonului și încarcă organismul cu energie electrică, conferind astfel energie întregului organism. Clorofila este un alt element constitutiv, care poate fi introdus în colon prin clismă, asistând procesul de curățare și vindecare. În acest caz se fac clisme mici cu 250 ml suc.

Reumatism, osteoartrite, artroze

Este bine să știți...

- ⇨ **Reumatismul** este un termen vag atribuit unui grup de afecțiuni, acute sau cronice, de cauze diverse, afectând de obicei articulațiile. În limbaj medical, se folosește numai însoțit de un calificativ (de ex.: reumatism inflamator, reumatism articular acut, reumatism degenerativ, etc.).
- ⇨ **Osteoartrita** reprezintă o inflamație a articulațiilor și este un termen general care include peste 100 de afecțiuni care afectează foarte multe persoane de orice vârstă și care se manifestă prin durere, inflamație și limitarea mișcărilor.
- ⇨ **Artroza** reprezintă o alterare distructivă a cartilagiilor sau fibrocartilagiilor articulare, de natură degenerativă, denotând un fel de îmbătrânire prematură. Cartilagiul articular este un țesut elastic care acoperă extremitățile oaselor din articulații. În mod normal suprafața acestor cartilagii este foarte netedă, facilitând mobilitatea articulară și absorbind totodată șocurile. Acest lucru este deosebit de important la nivelul articulațiilor mari, care suportă greutatea corpului, cum sunt cele de la picioare și articulațiile coloanei vertebrale. Pe măsură ce artroza progresează, suprafața cartilagiilor și a osului de dedesubt devine neregulată, apar excrescențe osoase („ciocuri", „noduri"). Consecința este imposibilitatea culisării fine a suprafețelor articulare care în schimb se freacă între ele, mai ales cu ocazia mișcărilor solicitante. Cele mai afectate articulații sunt: articulațiile temporo-mandibulare, ale umerilor, cotului, încheieturii pumnului, gleznelor și genunchilor. Alte modificări foarte frecvente sunt: noduli la nivelul degetelor, rigiditate a spatelui și gâtului, durere cronică și disconfort în timpul ședерii sau mersului, tumefacții (umflături) ale articulațiilor.

Obs.: Pentru obținerea mai multor detalii legate de bolile reumatismale studiați partea informativă de la capitolul „Poliartrita reumatoidă".

Recomandări de tratament:

⇨ În cele ce urmează vă prezint o schemă de tratament care însumează mai multe proceduri care, cumulate, vor avea rezultate bune în terapia acestor boli. O cură de cruditați de lungă durată, la care se va adăuga un supliment de sucuri va ajuta enorm la curățirea organismului de toxine, apoi va elimina depozitele de săruri de pe articulații și coloană, va regenera cartilagiile distruse, va întări oasele – realmente va ajuta la renașterea organismului și stoparea proceselor degenerative. Concomitent cu o alimentație ideală se vor folosi plante cu efect depurativ, antiinflamator și cele antialgice – care combat durerea (foarte specifice fiind cele care conțin salicilați precum mugurii de plop, coaja de salcie, trifoiul roșu, crețușca). Băile, împachetările și cataplasmele (cu argilă, tătăneasă răzuită, frunze de varză), masajul și aplicațiile cu tincturi revulsive, completează schema terapeutică în cazul acestor boli.

Obs.: Folosiți recomandările dietetice oferite la capitolul „Poliartrita reumatoidă".

Fitoterapie:

✓ **Pulbere** din coajă de **Salcie, muguri de Plop negru și Trifoi roșu** - câte 1 linguriță, sublingual, de 3 ori pe zi, în cură de 30 de zile; după o pauză de 1 lună, se poate relua. Toate plantele sus numite sunt bogate în *salicilați* – substanțe asemănătoare aspirinei, dar fără să aibă efectele secundare ale medicamentului de sinteză.

✓ **Tinctură de Lemn-dulce** are rol puternic antiinflamator, deloc mai prejos decât cortizonul corticosuprarenal sau de sinteză (Prednison), dar fără să aibă efectele secundare ale acestuia din urmă. Se administrează câte o linguriță de tinctură, de 3 ori pe zi, diluată în puțină apă (sau în

ceai), înaintea meselor principale, pe durata a 30 de zile. După 1-2 săptămâni de pauză, se poate repeta cura.

✓ **Cura cu boabe de Ienupăr**, cu durata de 3 săptămâni. Ienupărul este un puternic diuretic şi detoxifiant, prezintă proprietăţi curative deosebite în combaterea afecţiunilor de tip reumatoid, între care şi cele care vizează ligamentele şi tendoanele. Se iau 5-8 boabe zilnic, care se mestecă şi se înghit ca atare, pe o perioadă de trei săptămâni, cu o pauză de o săptămână, apoi cura se poate relua. Folosirea Ienupărului este contraindicată în bolile renale severe, mai ales aflate în fază acută.

✓ **Extract glicerohidroalcoolic de muguri de Pin** *(Pinus montana)* - 50 de picături, dimineaţa. Menţine troficitatea cartilagiului osos, împiedică osteoporoza.

✓ **Extract glicerohidroalcoolic de muguri de Coacăz negru** *(Ribes nigrum)* - 50 de picături, la prânz. Are puternic efect antiinflamator.

✓ **Extract glicerohidroalcoolic de muguri de Viţă-de–vie** *(Vitis vinifera)* - 50 de picături, seara. Împiedică formarea osteofitelor şi deformarea articulaţiilor, permiţând menţinerea mobilităţii.

Obs.: Cu aceste extracte glicerohidroalcoolice se face o cură de 2 luni, urmate de 1 lună pauză. După aceea, se reîncepe o altă cură, apoi pauză.

Alte indicaţii:

Obs.: Pentru aflarea mai multor aplicaţii (cataplasme, comprese, tincturi) puteţi studia subcapitolul „Proceduri speciale pentru combaterea inflamaţiilor şi durerilor (faza acută")" descris la „Poliartrita reumatoidă". Compresa cu tinctură de ardei iute este foarte eficientă, aplicaţiile cu tinctură de rădăcină de tătăneasă şi/sau Apireven. La acestea mai puteţi adăuga următoarele indicaţii:

✓ **Cataplasmă cu argilă şi ceapă**. Argila se va înmuia cu ceai cald de coada-calului sau apă, iar când se pregăteşte pentru aplicaţie se va încorpora în ea şi o ceapă mare, tocată mărunt. Argila preparată trebuie să aibă consistenţa smântânii. Se aplică direct pe piele, pe regiunea interesată, într-un strat de 1,5 cm, se învelește bine locul cu un material călduros şi se păstrează 2-3 ore. Se face o aplicaţie pe zi. Deseori, cataplasmele de argilă au un efect miraculos în calmarea durerilor reumatice şi reducerea inflamaţiei. În cazul bunicii mele care acuza dureri cumplite la articulaţia umărului, după câteva aplicaţii cu argilă, durerea a încetat şi nu a mai revenit ani de zile. Ţin să menţionez că bunica mea a adoptat o dietă vegetariană, bazată pe multe crudităţi, ceea ce reprezintă un bun suport pentru reuşita tratamentului.

✓ În cazul apariţiei ciocurilor pe coloană sau în alte regiuni osoase se va aplica o **cataplasmă de răşină de brad**. Se colectează răşină proaspătă, se încălzeşte într-un vas atât de tare încât să nu provoace arsuri ale pielii şi apoi se aplică pe regiunile ce prezintă ciocuri dureroase. Deasupra se leagă cu pânză şi se păstrează 2-3 ore sau mai bine toată noaptea. Se aplică vreme de o lună sau la nevoie mai mult, până la dispariţia ciocurilor.

✓ Puteţi face **masaj blând şi/sau comprese** folosind mai multe tincturi, uleiuri medicinale sau unguente. Iată câteva preparate pe care le puteţi cumpăra sau prepara (în acest caz le puteţi face mai concentrate şi realiza combinaţii complexe) ce vor avea rezultate bune: **tinctura de Tătăneasă, de Untul-pământului, de Cimbrişor, de castane, de Camfor, uleiul de Sunătoare** etc.

Recomandări pentru exerciţiu fizic:

Odihna este necesară, dar nu pentru timp îndelungat. Întindeţi-vă din când în când şi puneţi picioarele pe un plan mai înalt decât restul corpului. Faceţi aceasta de mai multe ori pe zi, dar evitaţi inactivitatea prelungită întrucât reduce tonusul muscular şi starea de sănătate generală.

Exerciţiul fizic ajută la menţinerea nivelelor optime de funcţionare, previne şi corectează diformităţile, ţine durerea sub limite rezonabile şi întăreşte muşchii slăbiţi. Exerciţiul poate înlătura complet durerile; imobilizarea continuă poate duce la creşterea durerilor.

Echilibrul corect dintre odihnă şi exerciţiu este esenţial, întrucât activitatea în exces poate duce la inflamarea încheieturilor afectate. Oboseala este un simptom obişnuit şi toleranţa la exerciţiile fizice trebuie să fie evaluată cu grijă. Pacientul poate avea dureri după o scurtă perioadă de exerciţiu, însă durerea care persistă mai multe ore după încetarea exerciţiului poate indica faptul că s-a depăşit limita de toleranţă.

Trebuie alese forme de mişcare astfel încât să nu uzeze şi mai mult articulaţiile - cum sunt purtarea de greutăţi, alergarea, săriturile, etc. Cele mai indicate sunt înotul, ciclismul, mersul pe jos (cu încălţăminte adecvată) şi exerciţiile de flexibilitate. Începeţi cu puţin, creşteţi treptat, nu forţaţi şi nu vă ţineţi respiraţia în timpul exerciţiilor fizice. Evitaţi solicitarea articulaţiilor sensibile, inflamate, iar dacă apar dureri, opriţi-vă imediat. Faceţi zilnic un complex de exerciţii uşoare care să vă ajute în relaxarea muşchilor şi în păstrarea supleţei articulaţiilor. Mişcările uşoare pot stimula şi sistemul imunitar şi îmbunătăţesc circulaţia sângelui şi a limfei. Nu faceţi exerciţii pentru articulaţiile roşii şi umflate. La capitolul „poliartrita reumatoidă" găsiţi recomandarea a câtorva exerciţii fizice.

Rinita alergică

Este bine să ştiţi...

⇨ **Simptomele** rinitei alergice sunt similare cu cele ale răcelii banale, dar nu sunt produse de un virus. Ele sunt un răspuns nepotrivit al sistemului imunitar la o substanţă de altfel inofensivă, pe care o tratează ca şi cum aceasta ar fi un agresor periculos şi astfel se produce iritaţia.

⇨ Cea mai obişnuită formă este **rinita alergică de sezon**, care se mai numeşte şi **febra fânului** sau **alergie la polen**. Principalii vinovaţi sunt polenul copacilor primăvara, iarba vara şi buruienile toamna. Simptomele de rinită alergică perenă care nu dispar tot anul sunt declanşate de factori precum mucegaiul, părul şi pielea animalelor, acarieni, alimente şi toxine din mediul înconjurător.

⇨ Persoanele care suferă de **febra fânului** produc prea multe **histamine** pentru a se apăra de polen: mucoasa este prea irigată cu sânge, se inflamează şi presează în nas apa din ţesuturi. Boala se manifestă ca un guturai, iar bronhiile se congestionează atât de tare, încât pot apărea probleme respiratorii.

⇨ Numitorul comun al problemelor respiratorii este **consumul de lapte** (cum ar fi mai multă secreţie nazală, tuse sau infecţie). Uneori aceste probleme pot să se datoreze reziduurilor de antibiotice din lapte. O persoană poate fi alergică la penicilină, eritromicină sau la alte medicamente care sunt prezente în cantităţi mici în lapte. Nu este o cantitate mare de medicamente care să cauzeze o reacţie serioasă de alergie generalizată, dar o cantitate mică prezentă este suficientă pentru a produce simptome alergice supărătoare. Laptele este cel mai comun alergen. Se estimează că laptele conţine peste 150 de substanţe alergene. Datorită acestui fapt, pot apărea tot felul de manifestări patologice în organism. Încercaţi să evitaţi folosirea lui. Se merită să faceţi o experienţă renunţând la acest articol alimentar vreme de o lună, pentru a vedea cum vă simţiţi.

⇨ Anumite alimente au un mare potenţial alergic (**laptele, ciocolata, ouăle, alimente care conţin aditivi, precum tartrazina, dioxid de sulf, metabisulfitul de sodiu**) - aspect ce poate determina astmul bronşic şi rinita alergică.

⇨ **Proteinele** provenite din carne, produse lactate, ouă sunt abrazive (pot uza prin frecare) pentru mucoasele din organism. Ele induc un răspuns limfatic (producere de mucus) care poate provoca acumulări excesive de mucozităţi în ţesuturile şi cavităţile din organism. Mucozităţile acumulate, împreună cu proteinele capturate pot umple interstiţiile şi ganglionii limfatici, cavităţile sinusurilor, plămânii etc.

⇨ **Îmbrăcaţi-vă bine extremităţile** când este răcoare. Pe timp rece luaţi-vă haine călduroase care să protejeze mâinile şi picioarele de îngheţ, păstrându-le la fel de calde ca şi fruntea. Pipăiţi-vă gleznele şi încheieturile şi vedeţi dacă sunt mai reci decât fruntea, iar dacă sunt, atunci luaţi măsuri.

⇨ Nu lăsaţi ca nimic stricat să **polueze aerul din jurul casei** (resturi menajere, gunoi de grajd, materiale intrate în putrefacţie).

⇨ Evitaţi să respiraţi **gazele de eşapament produse de maşini, fumul de ţigară** (pe cât posibil, nu acceptaţi să fiţi un fumător pasiv), nu inspiraţi **sprayuri** de niciun fel, scoateţi **naftalina** din casă; ea otrăveşte plămânii, sângele şi distruge sistemul nervos.

⇨ **Evitaţi frigul**, pentru că în asemenea condiţii vasele de sânge ale pielii se contractă împingând sângele în alte părţi ale corpului, inclusiv cavităţile nazale. Umflările rezultate înrăutăţesc simptomele.

⇨ **Exerciţiul fizic** va ajuta la degajarea nasului, pentru că aduce relaxarea vaselor de sânge şi diminuează congestia.

Recomandări de tratament:

Dietă:

⇨ O dietă sănătoasă, bogată în betacaroten, vitaminele B_5, B_6, C şi E, seleniu, zinc, pigmenţi din plante, plus un bun echilibru al acizilor graşi esenţiali sunt surse naturale de substanţe antihistaminice, antiinflamatoare şi stimulatoare ale imunităţii. Ar fi ideal vreme de 1-2 luni să consumaţi în exclusivitate fructe, zarzavaturi, nuci şi seminţe (sau cel puţin cu predilecţie) şi să beţi sucuri de fructe şi zarzavaturi. Se recomandă următoarele **sucuri**:

- ❖ **Morcov** – 1 pahar/zi. Morcovul este foarte bogat în vitamina A – utilă în bolile respiratorii, protejând sănătatea mucoaselor.
- ❖ **Urzică** – 1 pahar/zi. Urzica are efecte antialergice, echilibrând activitatea sistemului imunitar.
- ❖ **Orz verde** – 1-2 pahare/zi (se poate folosi şi pudra de orz verde). Are efecte puternic antiinflamatoare şi este bogat în substanţe minerale. Combate formele alergice de boală şi întăreşte sistemul imunitar.

Alte recomandări dietetice:

- ✓ Alimentele bogate în **magneziu** sunt recomandate în cura antirinitică (magneziu stopează producerea histaminelor). Surse bogate de magneziu sunt: seminţe de floarea-soarelui, migdale, soia, nuci, alge marine, făină de grâu integrală, mei, spanac, banane, legume cu frunze verde închis, avocado, germeni de grâu.
- ✓ **Cură de desensibilizare cu polen** *(Dr. Gillian McKeith – Hrană vie pentru sănătate)*. Polenul de albine poate fi folosit ca antidot pentru alergiile la mediul înconjurător. Cu o lună înainte de sezonul alergiilor se începe o cură de desensibilizare faţă de polen şi alţi alergeni (organismul se acomodează cu substanţe împotriva cărora reacţiona virulent). Se începe cura prin consumul câtorva granule de polen, apoi, treptat, se măreşte doza până se ajunge la o linguriţă pe zi. Când organismul s-a obişnuit cu polenul şi începe sezonul alergiilor, pacienţii pot creşte treptat cantitatea de granule de polen la 2 linguriţe zilnic.
- ✓ Dr. C. D. Jarvis recomandă să se mestece câte **o linguriţă de fagure de miere (aşa-numita „căpăceală")** de una

până la 3 ori pe zi începând cu o lună înaintea sezonului propriu pentru guturai (alergie la polen). Acest remediu întăreşte rezistenţa la polenul plantelor locale. În acest caz, guturaiul fie nu va apărea deloc, fie va avea un caracter moderat. Este recomandată şi în tratarea rinitei alergice.

- ✓ Se consumă **hrean ras**: 2-3 linguriţe pe zi. Hreanul are efecte antibiotice puternice şi expectorante.
- ✓ **Acizii graşi omega-3** au efect antiinflamator şi decongestionant. Folosiţi în alimentaţie **seminţe de in** (sub formă de pulbere) şi mai ales uleiul de in (1-2 linguri zilnic). Alte surse bune de acizi omega-3 sunt: uleiul de cânepă, rapiţă, coacăze negre, limba mielului.
- ✓ **Miere propolizată** - Se obţine punând în 8 linguri de miere (cea mai bună este de tei, de brad sau polifloră) 4 linguriţe de tinctură de propolis (se găseşte în magazinele naturiste şi apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia de 4 ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cure de 3 săptămâni. Are efecte de eliminare a secreţiilor suplimentare de pe căile respiratorii, antimicrobiene şi stimulente imunitare foarte puternice.

Fitoterapie:

- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic din muguri de Coacăz negru** (se cumpără de la Plafar). Urmaţi o cură de 4 săptămâni, administrându-vă zilnic 3 linguriţe. Fiecare doză poate fi înghiţită înaintea meselor principale (eventual diluţie în 50 ml apă). Acest preparat gemoterapic are efect antiinflamator sistemic şi antialergic cu acţiune similară hormonilor corticosteroizi, fiind cu adevărat un „cortizon natural".
- ✓ Se amestecă în cantităţi egale iarbă de **Trei-fraţi-pătaţi** şi **Muşeţel** - plantele bine uscate se măcină cu râşniţa electrică de cafea până când se obţine o pulbere fină. Se administrează din această pulbere câte o linguriţă, de patru ori pe zi, sublingual (5-10 minute), apoi se înghite cu puţină apă (sau ceai). Iarba de Trei-fraţi-pătaţi este un excelent expectorant şi un mijloc foarte eficient de prevenire a alergiei la polen (mai ales când este administrată din timp). Muşeţelul conţine substanţe antihistaminice ce combat reacţiile alergice şi are efecte antiinfecţioase puternice.
- ✓ **Tinctură de Lemn-dulce** - se face o cură de 10 zile cu tinctura de Lemn-dulce, timp în care se iau 4 linguriţe pe zi. După o pauză de 1-2 săptămâni, se poate relua. Acest preparat stimulează secreţia de cortizon natural, substanţă antialergică şi antiinflamatoare puternică – lucru ce conduce la evitarea crizelor rinitice. În plus, Lemnul-dulce conţine substanţe care calmează tusea, eliberează căile respiratorii de mucozităţi şi măreşte capacitatea imunitară a organismului.

Alte indicaţii:

- ✓ Rezultate foarte bune, chiar miraculoase, în tratarea alergiei la polen (fân) s-au obţinut prin folosirea **uleiului de cătină**. Intern, se administrează câte 20 de picături, de trei ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată. De asemenea, badijonaţi mucoasa nazală cu ulei de cătină folosind un beţişor cu vată, de două ori pe zi, dimineaţa şi seara. Tratamentul ajută şi în cazul persoanelor care au mucoasa nazală uscată, nasul înfundat continuu şi simţul olfactiv (mirosul) diminuat.
- ✓ **Propolis soluţie cu glicerină** – Se amestecă o parte tinctură de propolis cu două părţi de glicerină (se cumpără de la farmacie). Se fac badijonări ale nărilor de 1-2 ori pe zi, timp de 10-15 zile.
- ✓ **Spălături nazale cu apă sărată** - la un pahar de apă caldă se pune o linguriţă de sare gemă sau marină şi se amestecă bine pentru a se omogeniza. Se pune această apă sărată caldă în palmă şi se trage pe nara stângă şi pe nara dreaptă, alternativ, pentru desfundarea căilor nazale. Acest procedeu este bine să se facă în fiecare dimineaţă, pentru drenarea căilor respiratorii, înlăturarea surplusurilor de mucus, mărirea acuităţii olfactive (mirosului).
- ✓ **Soluţia coloidală argiloasă** - se obţine prin combinarea unei linguriţe rase de argilă cu o lingură de apă, după care totul se amestecă foarte bine cu o baghetă de lemn sau porţelan şi se lasă să stea vreme de 20 de minute. Se trage soluţia limpezită cu o pipetă (se găseşte în farmacii) şi se pun picături în nas - câte 40-50 în fiecare nară, de trei-patru ori pe zi. Tratamentul durează minimum trei săptămâni şi poate fi repetat de câte ori este nevoie. Efectele lui sunt spectaculoase în majoritatea formelor de guturai, rinită sau sinuzită.
- ✓ **Inhalaţii** - în jumătate de litru de apă fierbinte (mai eficient este o infuzie de muşeţel) se pun 3-4 linguri de alcoolatură de Tuia (se cumpără de la Plafar), apoi se acoperă capul cu un prosop, inhalându-se vaporii degajaţi. Procedura durează 5-10 minute, după care capul şi faţa se ţin învelite vreme de un sfert de oră, iar vreme de alte patru ore nu se va ieşi în frig. Procedura se poate face seara, înainte de culcare.
- ✓ **Cataplasma cu hrean** - Se dă o rădăcină de hrean prin răzătoare şi apoi se înveleşte într-o bucată subţire de pânză. Cataplasma obţinută astfel se aplică pe rădăcina nasului şi pe frunte, pentru bolile care afectează căile respiratorii superioare. Se ţine hreanul pe piele vreme de 2-10 minute, cu atenţie însă, să nu producă arsuri, întrucât conţine substanţe extrem de iritante pentru cei cu tegumentele sensibile. Nasul se desfundă aproape instantaneu şi încep să fie eliminate secreţii din abundenţă, curăţindu-se astfel căile respiratorii superioare. Tratamentul se repetă o dată pe zi, până la vindecarea completă.

Sclerodermie

Este bine să știți...

⇨ **Sclerodermia** este o **boală autoimună** caracterizată printr-o **scleroză (întărire) progresivă a dermului**, și în unele cazuri, a viscerelor. Niciun alt grup de boli nu este atât de perfid ca **bolile autoimune**. Toate bolile autoimune constituie rezultatul unui grup de mecanisme care merg anapoda, în mare parte asemenea cancerului. În acest caz, mecanismul îl constituie sistemul imunitar care atacă în mod eronat celule din propriul organism. Fie că este vorba de pancreas, ca în diabetul de tip 1, de teacă de mielină, ca în cazul sclerozei multiple, de țesuturile articulare, ca în artrită sau de derm ca în cazul sclerodermiei, toate bolile autoimune implică un sistem imunitar care s-a revoltat. Este vorba de o răscoală internă, cât se poate de dăunătoare, una în care propriul nostru organism devine dușmanul lui cel mai bun. Este ca și când organismul ar produce suicid.

⇨ Se poate întâmpla ca antigenele care trișează/păcălesc corpul nostru – făcându-l să își atace propriile celule – să se afle, de fapt, în mâncare. În procesul digestiei, de pildă, unele proteine scapă în curentul sanguin din intestin fără a fi complet desfăcute în aminoacizii lor constituenți. Părțile nedigerate sunt considerate ca invadatori străini de către sistemul nostru imunitar, care începe să facă tipare pentru a le distruge și astfel se pune în mișcare procesul autoimun autodistructiv. Unul din alimentele care oferă multe din proteinele ce seamănă cu proteinele din corpul nostru este **laptele de vacă**. Tot mai multe dovezi demonstrează că multe din bolile imune sunt legate de consumul laptelui de vacă (diabetul de tip 1, scleroza în plăci etc.). Este recomandată o dietă vegetariană vegan – în care sunt excluse toate produsele de origine animală. Aceasta este cea mai sigură cale.

⇨ Anumite studii au dovedit că **grăsimile saturate** (majoritatea se găsesc în alimentele de origine animală) sunt legate de rate crescute ale bolilor autoimune. Eliminând produsele de origine animală, se evită, într-o mare măsură, consumul de grăsimi saturate.

⇨ Produsele de origine animală și mai ales grăsimile animale trebuie excluse din alimentație. Este demonstrat clinic că atunci când predomină **aportul de acizi grași saturați** (care în cea mai măsură se găsesc în produsele de origine animală), organismul formează o cantitate ridicată de *agenți proinflamatori*.

⇨ Există dovezi că **anumite virusuri** ar putea declanșa apariția multor boli autoimune.

⇨ S-a descoperit că bolile autoimune care au fost studiate sunt mai des întâlnite la latitudini geografice mai înalte, unde este mai **puțin soare**. Expunerea cu moderație la soare este benefică. Vitamina D previne avansarea unor boli ca lupusul, scleroza multiplă, artrita reumatoidă și alte boli autoimune. Primul pas în ce privește transformarea vitaminei D se petrece atunci când mergi afară într-o zi cu soare. Când lumina soarelui atinge tegumentele expuse, acestea produc vitamina D.

⇨ Se cunoaște din ce în ce mai bine că în perioadele de stres este mai frecventă apariția unor afecțiuni cronice cum ar fi astmul, alergiile, artritele reumatoide, boli gastrointestinale (sindromul intestinului iritabil, sindromul Crohn). În cursul unor experimente s-a demonstrat că **nivelul ridicat de cortizol** (hormon produs de suprarenale în caz de stres) duce la scăderea factorului de creștere a țesutului conjunctiv și inhibă activitatea celulelor ce produc materia osoasă (osteoblastele), materia musculară (celule satelite) și cartilaginoasă (condrocite). Excesul de cortizol nu numai că accelerează degradarea țesuturilor conjunctive, ci inhibă procesul biochimic de refacere și reconstituire a acestor țesuturi. Nu uitați că stresul cronic vă poate ucide. Învățați să vă încredeți în Dumnezeu care are soluții la toate problemele dumneavoastră. Renunțați la tristețe, mânie, îngrijorare, teamă și cultivați bucuria și spiritul de mulțumire. Mai presus de toate dobândiți pacea sufletului, care se naște din încrederea în Tatăl nostru ceresc.

⇨ Este o descoperire încurajatoare faptul că procesul pierderii de țesut conjunctiv odată cu înaintarea în vârstă este reversibil, chiar și la acei ce se apropie de vârsta venerabilă de 100 de ani. S-a dovedit că prin **programe regulate de exerciții fizice** de forță, cu sau fără cele aerobice, se poate păstra și crește masa musculară, cea osoasă și cartilaginoasă, dându-le celor în vârstă posibilitatea de a nu depinde de ajutorul celor din jur. Bineînțeles, alimentația are și ea rolul ei vital în aceste procese de stopare a îmbătrânirii degradării.

⇨ În caz de sechele funcționale (retracții musculare, întârziere de creștere) este necesară **gimnastica recuperatorie, masaj și kinetoterapie**.

Recomandări de tratament:

Obs.:

1. Recomandările dietetice în cazul acestei boli pot fi preluate de la capitolul „Eczeme; dermatite; boli ale pielii". Singura diferență este doar durata curei de cruditați care în cazul sclerodermiei și a altor boli grave de piele este de 6-12 luni.
2. În cazul sclerodermiei sistemice, când sunt atacate și organe importante (rinichii, pericardul, plămânii, tubul digestiv etc.), pe lângă tratamentul de bază, se adaugă și proceduri care se vor adresa într-un mod specific organului și funcției alterate (spre exemplu, în cazul fibrozei pulmonare se adaugă proceduri recomandate în tratarea acestei boli, pentru refacerea țesutului pulmonar).

Fitoterapie:

✓ **Pulbere de plante depurative: Brusture, Cicoare, Trei-frați-pătați și Salvie**. Acest amestec se face în părți egale, se râșnește prin mașina de cafea până se face o pulbere fină, se ia câte o linguriță de patru ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese. Se țin plantele sub limbă 10 minute, apoi se înghit cu puțină apă de izvor (plată). Toate plantele recomandate ajută organismul să se dezintoxice și întăresc funcția hepatică.

✓ **Pulbere de Coada-calului** - Se administrează 1 linguriță de pulbere de 3 ori pe zi, cu 10 minute înainte de masă. Pulberea se ține sub limbă timp de minim 5 minute, apoi se înghite cu puțină apă sau suc. Pulberea se obține folosind râșnița de cafea (planta trebuie să fie bine uscată); după râșnire se trece printr-o sită. Cura durează 3 săptămâni. După o pauză de 3 săptămâni se mai poate face o cură. Această plantă conține un tip de silicat care se convertește cel mai ușor în calciu în organism. Siliciul, conținut din belșug de coada-calului, este un mineral esențial în producerea colagenului (care este un „adeziv corporal" ce menține unite țesuturile musculare și pielea).

✓ **Tinctură de Lemn-dulce** - 3-4 linguriță pe zi, în cure de 21 de zile, cu 10 zile pauză. Planta stimulează producerea de către corp a cortizonului natural (substanță ce reduce rapid inflamația țesuturilor), ceea ce justifică și utilizarea sa în sclerodermie, lupus eritematos, artrita reumatoidă etc.

✓ Se amestecă, în proporții egale, **tinctură de semințe de Armurariu cu tinctură de fructe de Soc**. Este o combinație cu efecte excepționale în cura de dezintoxicare și se poate folosi în toate bolile grave ale pielii. Se administrează 4 linguriță de tinctură combinată, pe o perioadă de minim 4 săptămâni. Se face o pauză de 2-3 săptămâni, apoi se mai poate face o cură.

✓ **Luminița-nopții - uleiul esențial** obținut din această plantă este folosit cu succes în afecțiuni ca scleroza multiplă, neuropatia diabetică, sindromul Raynaud, diverse boli autoimune. Administrare: de 3 ori pe zi, câte 2-5 picături înghițite cu o linguriță de miere de albine, pe durata a trei săptămâni, urmate de o săptămână pauză.

Alte indicații:

✓ **Preparatul cu aloe, miere și propolis**

Miere de albine – 1.000 g
Propolis (dat pe răzătoare de plastic sau de sticlă) – 20 g
Aloe (frunze, date prin răzătoare de plastic sau de sticlă) – 750 g

Este bine ca planta de aloe să fie de 3-5 ani. Înainte de recoltare, planta să nu se ude timp de 5 zile. Toate acestea se pun într-un borcan de sticlă și se țin la rece timp de 5 zile, după care se administrează astfel: primele 5 zile se ia câte o lingură dimineața și la prânz, cu 2 ore înainte de masă, apoi, restul curei, se ia câte 1 linguriță dimineața și la prânz, cu 2 ore înainte de masă. Durata tratamentului este de 3 săptămâni, până la 2 luni. Cura se poate repeta după o pauză de 7 zile.

✓ **Baia cu extract complet de flori de fân** - În 5 litri de apă se pun la înmuiat 7-10 mâini de flori de fân, timp de 8-10 ore, la temperatura camerei (de dimineața până seara). Se filtrează macerat și se pune deoparte într-un vas. Florile de fân rămase, la care se mai adăugă 3-4 mâini de flori proaspete, se pun la fiert 1-2 minute în 5 litri de apă clocotită, după care se lasă să mai infuzeze timp de 20-30 de minute. După ce s-a răcit acest decoct, se filtrează și se combină cu maceratul la rece obținut inițial, după care se toarnă în apa de baie. Se vor face băi generale calde, de 2-3 ori pe săptămână, cu o durată de 30 de minute. Numeroase plante care cresc laolaltă cu fânul au efecte antiseptice și modifică anumite procese metabolice la nivelul pielii, atunci când sunt utilizate extern: trifoiul roșu combate ciupercile parazite, piciorul-cocoșului este antibacterian, pătlagina este antibacteriană și favorizează refacerea țesuturilor, sânziana galbenă este cicatrizantă, cimbrișorul și coada-șoricelului sunt antiinflamatoare și antialergice etc. Iată de ce băile cu extract complet de flori de fân sunt cât se poate de indicate ca adjuvant sau chiar ca modalitate principală de tratament pentru eczeme, infecții bacteriene ori cu ciuperci la nivelul pielii, sclerodermie.

✓ Aplicații externe pe zonele afectate mai sever cu unguent de **Gălbenele, Tătăneasă sau ulei de Sunătoare sau Mușețel**.

Scleroză în plăci

Este bine să știți...

⇨ Se estimează că în lume există între 1,1-2,5 milioane de bolnavi cu scleroză multiplă din care 350.000 în Europa de Vest și 250.000 în SUA.

⇨ Scleroza multipla este o maladie a sistemului nervos central, caracterizată prin apariția unor zone de demielinizare diseminate în substanța albă la nivelul encefalului, măduvei, căilor optice. În esență, boala constă în apariția repetată (periodică) a unor procese inflamatorii, localizate la nivelul substanței cerebrale și a măduvei spinale. Simptome caracteristice: deficit motor de tip piramidal; tulburări subiective senzitive (parestezii, senzații de arsură); tulburări de sensibilitate profundă (dezechilibru în mers, senzație de picioare înghețate); tulburări sfincteriene (micțiuni imperioase sau retenție urinară); diplopie orizontală sau verticală (dublarea imaginii). Boala evoluează ciclic prin pusee și poate evolua mai lent (30 ani) sau mai rapid (5 ani) sau chiar se poate stopa, în funcție de eficacitatea tratamentului.

⇨ Simptomele multiple ale sclerozei în plăci sunt expresia unui sistem nervos care funcționează anapoda. Semnalele electrice care duc mesajele spre și dinspre sistemul nervos central (creierul și măduva spinării) și în afara acestuia prin sistemul nervos periferic la restul organismului nu sunt bine controlate și coordonate. Aceasta deoarece învelișul sau membrana izolatoare (asemenea unui manșon) a fibrelor nervoase - **mielina**, este distrusă datorită unei reacții autoimune (sistemul imunitar al organismului atacă propriile țesuturi). Acest înveliș al nervilor numit mielină ajută impulsul nervos să circule cu viteză. Semnalele nervoase trec prin fibrele nervoase cu mielină cu o viteză de 400 km/h. În fibrele nervoase fără mielină, viteza este de circa 4 km/h. Gândiți-vă ce s-ar întâmpla instalației electrice din casa

dumneavoastră dacă izolația electrică s-ar subția sau dacă ar fi îndepărtată, lăsând firele electrice neacoperite. Semnalele electrice ar fi scurtcircuitate. Aceasta este ceea ce se întâmplă în cazul sclerozei multiple; semnalele electrice necontrolate pot distruge celulele și „arde" resturile de țesut din vecinătate, lăsând în urmă mici cicatrice sau bucăți de țesut sclerozat, în zone diferite ale creierului și ale șirei spinării.

➲ „Niciun alt grup de boli nu este atât de perfid ca bolile autoimune. Ele sunt greu de tratat, iar efectul obișnuit este pierderea funcției fizice și mentale".

➲ Dr. Roy Swank (care și-a început lucrarea în Norvegia și la Institutul Neurologic de la Montreal) a descoperit că dieta, în special alimentația de origine animală, bogată în grăsimi saturate este vinovată pentru această boală. Pe măsură ce a făcut studii, Dr. Swank a observat că progresia bolii era mult redusă când se folosea dieta săracă în grăsimi saturate, lucru ce era valabil chiar și în cazul celor cu boala în stadiu avansat.

➲ Noi studii arată că folosirea **laptelui de vacă** este strâns legată de scleroza multiplă. În alte studii cercetătorii sugerează că această corelare puternică cu laptele de vacă ar putea fi datorată prezenței unui virus în lapte. Ca și laptele, consumul de carne bogată în grăsimi saturate a fost asociat cu scleroza multiplă în aceste studii multinaționale.

➲ **Vitamina D** previne avansarea unor boli ca lupusul, scleroza multiplă, artrita reumatoidă și boli intestinale inflamatorii (de ex. boala Crohn, colita ulceroasă). Primul pas în ce privește transformarea vitaminei D se petrece atunci când mergi afară într-o zi cu soare. Când lumina soarelui atinge tegumentele expuse, acestea produc vitamina D. Vitamina D trebuie apoi activată în rinichi, obținându-se astfel produsul cu efect, în reprimarea dezvoltării cancerului, a bolilor autoimune etc. Acest pas extrem de important în ce privește activarea ei, poate fi inhibat de către alimente ce conțin mult calciu și alimente de origine animală care produc mult acid cum este cazul laptelui de vacă. În condiții experimentale, vitamina D activată acționează în două moduri: inhibă dezvoltarea anumitor celule T și producerea de către acestea de agenți activi (numiți citokine) care inițiază răspunsul autoimun și/sau încurajează producerea de alte celule T care se opun acestui efect. De aceea, este indicat să vă expuneți cât mai des la soare, evitând totuși soarele prea puternic.

➲ **Grăsimile omega-3** au un rol protector împotriva bolilor autoimune. Pacienții cu scleroză multiplă duc o lipsă drastică de acizi grași omega-3. Acizii grași omega-6 din grăsimile animale și vegetale stimulează producția de prostaglandină și leucotriene, chimicale ale organismului care promovează inflamarea țesuturilor și contribuie la dezvoltarea dezordinilor autoimunitare.

➲ S-a dovedit că **vitamina E** este esențială pentru funcționarea neurologică normală. Carența de vitamina E conduce la tulburări musculare și ale sistemului nervos precum scleroză în plăci și sechele poliomielitice. Consumul de alimente bogate în vitamina E este eficient în tratarea diferitelor disfuncții ale sistemului nervos. Deficiențele care apar de obicei la cei cu disfuncții cronice în absorbția lipidelor, boli de ficat sau fibroză chistică, duc adesea la afecțiuni ale nervilor. Simptomele neurologice ale acestor maladii care au fost ameliorate de vitamina E includ slăbiciune musculară, mișcări anormale ale ochilor, pierderea reflexelor, restrângerea câmpului vizual, mers instabil și pierderea de masă musculară. Alimentele cele mai bogate în vitamina E sunt: fructele oleaginoase (nuci, alune și migdale), avocado, broccoli, germenii cerealelor, uleiurile vegetale neprocesate și nerafinate, lăptuci, spanac, orez brun, semințe încolțite.

➲ Pe măsură ce îmbătrâniți, vă puteți pierde abilitatea de a absorbi **vitamina B_{12}** din alimente. Această condiție, numită **gastrită atrofică**, înseamnă că stomacul secretă progresiv din ce în ce mai puțin acid clorhidric, pepsină și factor intrinsec gastric – o proteină necesară pentru a absorbi vitamina B_{12} din hrană - față de vremea tinereții. Gastrita atrofică este uimitor de răspândită. De vreme ce organismului îi ia mult timp să epuizeze rezervele de B_{12}, simptomele de deficiență pot apărea după ani de zile. Sistemul nervos începe să reacționeze când apare deficitul de B_{12}. Treptat, epsindu-i necesarul de B_{12}, stratul exterior al fibrelor nervoase se deteriorează dând naștere unor anomalii neurologice printre care se numără lipsa echilibrului, slăbiciunea musculară, incontinența, tulburările de dispoziție, demența și psihoza. (Jean Carper – Cum să-ți păstrezi sănătatea creierului). Dacă descoperiți că aveți un nivel mic în sânge de vitamina B_{12}, puteți să luați un mic supliment al acestei vitamine (1-2 tablete de 50 micrograme pe săptămână, bine mestecate în gură sau un sirop ce conține această vitamină). Consumați și polen care conține această vitamină.

➲ Dietele cu conținut proteinic ridicat scad nivelul de **mangan** din organism, ceea ce poate provoca spasme, convulsii, probleme de transmiterea impulsurilor neuronale (miastenie, aritmie cardiacă, fibrilații), probleme neuromusculare, boala Parkinson, Boala Lou Gehrig (scleroza laterală amiotrofică).

➲ Multe **vitamine din complexul B** au o importanță vitală în susținerea funcțiilor sistemului nervos și ale creierului. Consumați fulgi nutriționali de drojdie, cereale integrale și alimente nerafinate care conțin multe din vitaminele B. Deficitul de vitamine B indus de folosirea pâinii albe și a produselor din făină albă, a orezului alb și a zahărului afectează funcțiile cerebrale.

➲ „Vătămările produse de **radicalii liberi** pot perturba funcționarea mintală normală. La creierele vulnerabile, anii de atacuri ale radicalilor liberi pot distruge neuronii, rezultatul fiind Alzheimer, Parkinson, scleroză laterală amiotrofică (boala lui Lou Gehrig) sau alte forme de boli degenerative. Mărimea efectului cumulat și potențialul declin intelectual depind considerabil de forța apărării antioxidante – sau luptătorii contra radicalilor liberi - afirmă mulți specialiști. Calea cea mai bună de a evita sau chiar redresa carențele creierului induse de vârstă este să ai mai mulți antioxidanți în creier pentru a neutraliza radicalii liberi. Această strategie a dat rezultate uimitoare, identificând antioxidanții drept una din modalitățile cele mai promițătoare de salvare a creierului. Antioxidanții îi găsim în fructele și legumele proaspete, consumate cât mai natural cu putință." (Jean Carper – Cum să-ți păstrezi sănătatea creierului).

➲ Celebrul medic și biolog Alexis Carrel exprima un mare adevăr, pe care oamenii au atâta nevoie să-l înțeleagă: „**Gândirea** este capabilă de a crea leziuni organice. Instabilitatea și agitația neîncetată a vieții moderne creează stări de conștiință care vor rezulta în tulburări nervoase și organice ale stomacului și intestinelor, în nutriție defectuoasă și în

trecerea microbilor prin aparatul circulator. Diferite tipuri de infecții ale rinichilor și vezicii sunt consecința unui vechi dezechilibru mental sau moral."

⇨ Multe afecțiuni neurologice ca scleroza în plăci, boala Parkinson, paralizia Bell etc. sunt precedate de o epuizare a glandelor suprarenale, glande responsabile cu răspunsul la stres. Deci nu uitați: stresul cronic vă ucide! În perioadele de stres cronic, nivelul de cortizol rămâne ridicat, iar celulele imunitare stimulate cronic încep să se dezagrege, să-și piardă capacitatea de a lupta cu agenții patogeni, iar în unele cazuri încep să-și exercite capacitățile distructive asupra țesuturilor propriului organism, ceea ce dă naștere unei serii de alergii, manifestări ale unor boli autoimune, cum ar fi scleroza multiplă, lupusul, fibromialgia, artrita reumatoidă. (*Shawn Talbot - Hormonul stresului*). Evitați emoțiile și stările psihice negative, cum ar fi: mânia, tristețea, îngrijorarea, frustrarea, nemulțumirea, orgoliul - pentru că realmente vă distrug neuronii și tulbură întregul organism. Cultivați încrederea în Dumnezeu, optimismul, bucuria, un spirit de mulțumire și recunoștință.

⇨ Cantitățile mari de **sare** folosite în alimentație contribuie la instalarea neuropatiei (boli ale sistemului nervos). Consumul mare de sare este asociat și cu capacitatea redusă de concentrare, cu deprimare, anxietate, plâns inexplicabil, memorie slabă, amețeală, furnicături și amorțeală în picioare.

⇨ **Exercițiul fizic** revigorează creierul și întregul sistem nervos. În funcție de toleranța individuală trebuie făcute zilnic exerciții fizice, menite să ajute la menținerea articulațiilor și mușchilor în cea mai bună formă. Bolnavii în stadii avansate trebuie să practice gimnastică recuperatorie.

⇨ Există o diferență uriașă în ce privește prevalența sclerozei multiple pe măsura îndepărtării de Ecuator: scleroza multiplă este de 100 de ori mai răspândită în nordul îndepărtat decât la Ecuator. Evitați **frigul**.

Recomandări de tratament:

„Sunt dovezi care arată că și artrita reumatoidă poate fi încetinită, ba chiar stopată prin dietă (vegetariană) ca și scleroza multiplă." (*Dr. T. Collin Campbell – Studiul China*).

Prin coacerea, încălzirea, prăjirea și prelucrarea de orice fel a alimentelor, radicalii liberi prezenți își vor modifica formula chimică și nivelul de energie electromagnetică. Prin toate aceste modificări, hrana se transformă în aglomerări de toxine împotriva cărora organismul va trebui să lupte, în loc să utilizeze hrana pentru acumularea de energie și regenerare. Prin încălzirea alimentelor, noi le schimbăm în mod radical compoziția chimică, stimulând astfel de acrilamide și alte substanțe cancerigene. Procesul de deformare a substanțelor nocive este cu atât mai intens, cu cât temperatura la care sunt supuse alimentele este mai ridicată (prăjire, pasteurizare, conservare, prelucrare). Consumând alimentele în starea lor pură, crude, proaspete și vii, adică alimente ale căror proprietăți chimice și valențe energetice nu au fost modificate de intervenția omului, veți fi găsit cheia de aur care deschide poarta către tărâmul sănătății și al vitalității.

„Dacă organismul are forța miraculoasă de a se reface singur, de a se recupera fracturi de oase, plăgi adânci, de a regenera diverse glande și țesuturi, de ce nu ar fi capabil să-ți refacă și sistemul nervos? Ei bine, el are această capacitate, numai că nu o poate face dacă persoana respectivă consumă mâncare preparată, hrană moartă și produse alimentare care fac ph-ul acid." Dr. Morse are o experiență uimitoare în tratarea chiar a unor maladii considerate incurabile cum este cancerul, scleroza în plăci, diabetul, paralizii diverse etc. – folosind o dietă bazată în exclusivitate pe fructe și legume crude și plante medicinale adecvate.

Dietă:

❑ Se începe tratamentul cu o **cură exclusivă de sucuri de fructe, timp** de 10-20 de zile. Fructele au un potențial și o încărcătură energetică mult mai mare decât legumele. Dieta formată preponderent din fructe este esențială în menținerea reactivității nervoase. Se va consuma câte 250 ml de suc de fructe la două ore și jumătate. Într-o zi se vor însuma 1,5 – 2,5 litri de sucuri.

Se recomandă următoarele sucuri:

⇨ **Struguri** -1-3 pahare/zi. Preparați sucul folosind și semințele și codițele. Sucul de struguri stimulează activitatea limfatică, oprește dezvoltarea tumorilor, elimină radicalii liberi, susține eliminarea toxicității din organism, fortifică sistemul cardiovascular.

⇨ **Cătină** – 1-2 pahare/zi. Cătina este foarte bogată în beta-caroten, vitamina C și vitamina E – toate substanțe antioxidante puternice. De asemenea are proprietăți excelente în reglarea sistemului imunitar și a sistemului nervos.

⇨ **Măr** – 1-2 pahare/zi. Sucul de mere are un conținut enzimatic bogat, susține digestia, elimină radicalii liberi, fortifică organismul.

⇨ **Măceșe** – 1-2 pahare/zi. Măceașa nu are rival în ce privește conținutul în vitamina C și este bogată și în provitamina A, vitamina PP și alte fitoelemente. Se folosesc măceșe bine coapte, puțin moi, culese toamna foarte târziu sau chiar după ce dă frigul, iarna până aproape în lunile martie-aprilie. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depășească puțin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu, pentru a fi reținuți perișorii. Se adaugă miere după gust sau se bea simplu.

⇨ **Migdalele proaspete** sunt foarte nutritive și conțin cele mai sănătoase grăsimi. Conțin calciu și magneziu în cantități semnificative, vitamina E, vitamina B_{17} (antineoplazică). Iată rețeta unui lapte delicios: 12 migdale crude, 1 linguriță miere (se exclude în cazul diabetului), 1 banană sau 1 măr (facultativ), 1 cană (250 ml) apă călduță. Se mixează la blender migdalele cu puțină apă călduță, apoi se adaugă restul de apă și celelate ingrediente și se mixează bine. Se pot bea 1-2 căni pe zi.

⇨ Sucul de la 2 **lămâi**/zi. Lămâia este un activator al globulelor albe, un tonic al sistemului nervos, un bun curățitor al sângelui, are o acțiune hematopoietică (sinteza elementelor figurate ale sângelui). Lămâia este bogată în vitamina C

ent antioxidant şi stimulent al imunităţii) şi alte substanţe anticanceroase (lactone şi cumarine), ce fac din ea un ărat „măturător" al tumorilor.

- Se mai poate prepara suc şi din alte fructe de sezon: piersici, prune, cireşe, căpşuni, afine, coacăze etc.

Obs.: Se vor folosi articolele de care dispuneţi în sezonul respectiv.

ahar = 250 ml

- În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila şi/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.
- În fiecare dimineaţă, cât timp va dura cura exclusivă de sucuri se va face **o clismă** cu 1,5 litri de infuzie călduţă de muşeţel. Apoi, se va mai practica o clismă, la două săptămâni.
- În continuare **cura de sucuri şi crudităţi, timp de 12 luni (minim)**. Se introduc treptat în alimentaţie salatele de crudităţi (mai ales fructe şi zarzavaturi), instituindu-se un program de 2-3 mese pe zi, regulate, fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc de fructe (struguri, mere, citrice, fructe de sezon) înainte de fiecare masă cu 30 de minute. În această perioadă se pot consuma fulgi şi germeni de cereale, seminţe de dovleac, floarea-soarelui, susan, in, migdale, polen. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeaşi masă. Consumaţi foarte multe fructe şi sucurile lor, pentru că fructele contribuie la regenerarea ţesutului nervos şi cerebral, jucând rol de agenţi de purificare a ţesutului.
- În a treia lună de tratament se pot folosi şi alte sucuri de ierburi şi verdeţuri:
- **Măcriş**, câte un sfert de pahar, dimineaţa şi seara, înainte de culcare. Se fac cure succesive de două săptămâni, cu o ăptămână pauză. Are un efect extraordinar în tratarea bolilor sistemului nervos şi a paraliziilor.
- **Orz verde** – 1-2 pahare/zi (se poate folosi şi pudra de orz verde). Orzul verde are un efect antiinflamator foarte ternic şi conţine o uriaşă cantitate de fitoelemente valoroase.
- **Ovăzul verde** – 1-2 pahare/zi. Stimulează funcţiile psihomotorii, funcţiile centrilor medulari, diminuează spasmele usculare, favorizează vindecarea rănilor şi epitelizarea.
- **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Are o multitudine de efecte benefice asupra organismului, fiind folosită şi în tratarea bolilor utoimune.

Alte recomandări dietetice:

- **Pulbere din fructe de cătină şi măceşe**. Foarte bogate în vitamina C şi betacaroten, având în plus şi alte fitoelemente valoroase, acestea reprezintă un supliment valoros în toate bolile, mai ales în cele maligne. Fructele pot fi transformate în pulbere utilizându-se râşniţa de cafea. Este bine ca plantele şi fructele uscate să fie transformate în pulbere cu puţin timp înainte de folosire, pentru ca degenerarea oxidativă să fie cât mai mică, fără să facem cantităţi mari o dată. Se amestecă bine toate ingredientele, apoi se pun într-un borcan şi se păstrează la rece şi la întuneric. Se consumă 2x2 linguri pe zi. Se recomandă să se prepare o cantitate care să fie consumată într-o săptămână.
- **Uleiul de cătină** este cea mai bună sursă de vitamina E din lume; în plus uleiul de cătină conţine de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (*C. Pârvu – „Universul plantelor"*) şi o pleiadă de substanţe antioxidante. Se administrează câte 50 de picături, de 2 ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată.
- **Acizii graşi omega-3** au o puternică acţiune antiinflamatoare, fiind utilizaţi cu succes în probleme de demielinizare şi boli autoimune (scleroza în plăci, sclerodermie, poliartrita reumatoidă, spondilita anchilozantă etc.). Cea mai bogată sursă vegetală de acizi graşi omega-3 sunt seminţele de in. Se pot consuma 3-4 linguri de pulbere (râşnită proaspăt) pe zi. Două-trei linguriţe pe zi de ulei de in aduc beneficii deosebite. Uleiul din seminţe de in poate fi folosit la prepararea salatelor sau ca supliment, dar îşi pierde calităţile benefice când este întrebuinţat la gătit (la temperaturi înalte).
- **Cura cu fulgi nutriţionali de drojdie de bere** este un tratament cu o puternică acţiune reîntineritoare, cu efecte tonice asupra întregului sistem nervos (conţine aproape tot complexul vitaminelor B). Se consumă zilnic 2-3 linguri de fulgi de drojdie, în cure de 20 de zile pe lună.
- **Apa de tărâţe** (utilă pentru anemii şi boli nervoase). Se pun 4 linguri de tărâţe, 2 linguri de Cimbrişor şi 2 linguri de Busuioc într-un litru de apă şi se lasă de seara până dimineaţa, apoi se strecoară. Se consumă la discreţie, în locul apei, fiind mult îmbogăţită cu vitaminele din complexul B şi un tonic nervin. Pentru a fi mai gustoasă şi mai bogată în vitamine, în apă se poate adăuga suc de lămâie şi miere, în cazul în care nu aveţi diabet sau fluctuaţii de glicemie.
- **Grâul încolţit** este foarte bogat în enzime, calciu şi magneziu şi alte substanţe necesare regenerării organismului şi stopării degenerescenţei. Consumaţi 3-4 linguri de grâu încolţit, în cure de 15-20 de zile pe lună. Grâul germinat îl puteţi consuma în salatele de fructe şi legume sau sub forma unui lapte delicios preparat cu ajutorul mixerului sau blenderului.
- **Taurina** este un compus cu structură asemănătoare aminoacizilor, care îndeplineşte un număr de funcţii importante în organism. La făt şi la nou-născut promovează dezvoltarea creierului. Contribuie la regenerarea nervilor, la orice vârstă. O altă funcţie a taurinei are de-a face cu transmisia nervoasă. Sursele alimentare de taurină sunt mazărea, năutul, fasolea, lintea, drojdia (atât cea folosită la dospit cât şi cea alimentară), nucile şi seminţele (mai ales migdalele), alunele comestibile, seminţele de susan şi floarea-soarelui, pulberea de roşcove şi cerealele integrale. Cu cât conţinutul de proteine al unui aliment vegetal este mai mare, cu atât este mai mare conţinutul de taurină al acelui aliment.

- ✓ Este recomandat să se consume zilnic **semințe de susan, dovleac și floarea-soarelui, nuci și migdale**. Bineînțeles, toate aceste semințe vor fi folosite nepreparate termic. Toate acestea sunt bogate în taurină, calciu, magneziu, vitamina E care ajută în transmiterea impulsului nervos și refacerea funcționării nervilor.
- ✓ **Pulbere din semințe de Schinduf** – se consumă 1 linguriță de pulbere de 4-5 ori pe zi. Semințele de Schinduf au un efect anabolizant puternic (ajută la creșterea forței și masei musculare), stimulează procesele de regenerare din organism, sunt un puternic stimulent neuromuscular, măresc capacitatea de efort, reglează asimilația nutrienților și pot fi folosite în subponderalitate, deficiențe de asimilație, diferite forme de anemie, atrofie musculară, convalescență, anorexie.
- ✓ **Cura cu tinctura de propolis și lăptișor de matcă** - au rolul de a reduce starea inflamatorie la nivelul rădăcinilor nervoase afectate, refăcând neuromediatorii chimici (acetilcolina, dopamina) necesari restabilirii și propagării influxului nervos. Se face o cură de o lună cu aceste produse apiterapeutice, cu o pauză de 7 zile, după care tratamentul se poate relua. Produsele pot fi procurate din Plafar sau magazine apicole. Se va administra câte 40 de picături de tinctură de propolis, de 3 ori pe zi, luate pe o bucată de pâine, și 3 capsule pe zi de lăptișor de matcă.
- ✓ **Cura cu polen** – se consumă câte 1 linguriță, de două ori pe zi, înainte de masă. Cura durează 30 de zile. Se pot face 4 cure pe an. Procesele de degenerare și îmbătrânire ale sistemului nervos sunt încetinite de aminoacizii, vitaminele, mineralele și enzimele din compoziția polenului. În plus, polenul conține vitamina B_{12}, esențială în mielenizarea nervilor.
- ✓ **Extractul din semințele de struguri** conține o foarte puternică substanță antioxidantă, un bioflavonoid mai puternic de 50 de ori decât vitamina E și de 20 de ori mai concentrat decât vitamina C - proantocianidina (PCO). Această substanță este un adevărat „măturător" al radicalilor liberi – substanțe implicate în îmbătrânirea și moartea celulară și în foarte multe boli degenerative, inclusiv cancerul. Folosiți 4 picături, de 3 ori pe zi.
- ✓ **Cura cu spirulină** – se administrează câte 3 capsule (sau comprimate) de 500 mg, de 3 ori pe zi. Cura durează 2 de zile, apoi se face pauză 7 zile. Puteți folosi această schemă pe termen lung. Are acțiune antioxidantă, restabilește legăturile intercelulare degradate, stimulează imunitatea, combate anemia.

Obs.: În capitolul **„Rețete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentație crudivoră"** (a doua secțiune a cărții) veți găsi o paletă largă de preparate pe care le puteți folosi în timpul tratamentului, bineînțeles, ținând cont de indicațiile și contraindicațiile legate de afecțiunea dumneavoastră. Folosiți, în mod special, rețete ce conțin ingrediente cu potențial terapeutic pentru afecțiunea de care suferiți.

Fitoterapie:

- ✓ **Decoct din bulbi, frunze și flori de Ghiocel** (*Galanthus nivalis*) din 1 linguriță de bulbi, frunze și flori mărunțite la o cană de 250 ml apă. Se fierbe timp de 5 minute, apoi se lasă 10 minute cu capacul acoperit, după care se filtrează. Se bea o cană pe zi. Alcaloidul galantamina pe care îl conțin bulbii favorizează reluarea transmisiei impulsurilor nervoase, având efecte pozitive în tratarea paraliziilor și parezelor nervilor periferici. Favorizează regenerarea și formarea fibrelor musculare (*Dr. Constatin Pârvu – Universul plantelor*).
- ✓ Peste 1 lingură de bulbi de Brebenel (*Corydalis cava*) se toarnă 100 ml de apă clocotită. Se lasă acoperit vreme de 2 de minute, apoi se strecoară. Se bea câte 1 păhărel (100 ml), de 3 ori pe zi. Planta se folosește în tratarea Parkinsonului, paraliziilor însoțite de spasticitate și stări de agitație, hemiplegiilor.
- ✓ **Pulbere** din: **Brânca-ursului (semințe), Crețișoară, Traista-ciobanului, Cimbru, Sunătoare, Busuioc**. Plantele se amestecă în proporții egale, apoi se macină prin râșnița de cafea. Se administrează sublingual (se păstrează vreme de 5 minute) câte 1 linguriță de pulbere, de 4 ori pe zi. Semințele de Brânca-ursului reglează activitatea sistemului nervos; Crețișoara și Trista ciobanului se utilizează în atrofii musculare, miastenie și scleroză în plăci; Cimbru este un stimulent bulbar și un tonic nervos puternic; Sunătoarea reduce gradul de excitabilitate psihică acționând antidepresiv, îmbunătățește acțiunea neurotransmițătorilor; Busuiocul este un tonic nervos și un bun un reechilibrant al glandelor endocrine.
- ✓ **Tinctura de Lemn-dulce** - cu rol puternic antiinflamator, deloc mai prejos decât cortizonul corticosuprarenal sau cel de sinteză (Prednison) în ce privește efectele, dar fără să aibă urmările secundare ale acestora. Se administrează 1 linguriță de tinctură, de 3 ori pe zi, în puțină apă sau ceai. Se fac cure de 21 de zile cu pauză 14 zile, apoi se poate repeta.
- ✓ **Luminița-nopții - uleiul esențial** obținut din această plantă este folosit cu succes în afecțiuni ca scleroza multiplă, neuropatia diabetică, sindromul Raynaud etc. Administrare: de 3 ori pe zi, câte 2-5 picături înghițite cu o linguriță de miere de albine, pe durata a trei săptămâni, urmate de o săptămână pauză. Uleiul de luminița-nopții este o sursă bogată de acid linoleic gama, un acid gras nesaturat esențial care este precursorul anumitor prostaglandine; acestea sunt hormoni foarte puternici, care sunt produși în corp. Ei sunt agenți antiinflamatori care îmbunătățesc mecanismele de apărare ale corpului.
- ✓ **Ulei volatil de Busuioc** – 2 picături de 3 ori pe zi, luate pe puțină pâine sau cu puțină miere. Are proprietăți antispastice, susține activitatea glandelor suprarenale și a tiroidei și îmbunătățește acțiunea sistemului nervos.
- ✓ **Casca de argilă:** Lutul (argila) se colectează din zone mai puțin poluate, de la o adâncime de peste 50 cm sau dintr-un mal în care se evidențiază un strat de argilă. Se utilizează, indiferent de culoare (roșu, brun, galben, negru, etc.) numai lutul păstos, care la umezire cu apă, la frecare între degete, dă senzația de unsuros. Pentru acest procedeu, lutul se înmoaie cu apă călduță, lăsându-l 1-2 ore. Apoi se omogenizează până la consistența unei paste (să fie ca smântâna), după care se aplică pe pielea capului (este indicat ca pacientul să se tundă foarte scurt sau „la piele") un strat de argilă de 1,5 cm grosime care se întinde uniform. Se acoperă capul cu o pânză moale de bumbac, apoi cu

Alte indicații:

căciulă moale și călduroasă. Odată aplicată cataplasma, bolnavul va sta acoperit cu o pătură sau, dacă temperatura va permite, va sta descoperit. La picioare, se va pune buiotă cu apă fierbinte învelită într-un material călduros (Atenție să nu-l ardă, mai ales că are simțul tactil afectat!). Durata aplicației este de 2-3 ore. Se face o singură aplicație pe zi. Argila după folosire se aruncă. Înainte de aplicație este recomandat ca pacientul să meargă la toaletă pentru ca să poată apoi să stea liniștit în timpul aplicației. Cataplasma cu argilă poate fi alternată în perioada de noapte cu o cataplasmă din frunze de varză (bine zdrobite în prealabil cu fundul unei sticle sau un sucitor de lemn).

- ✓ **Masajul general** al corpului efectuat zilnic (pe cât posibil). În mod special, se va masa coloana vertebrală, articulația șoldurilor, picioarele și alte zone prinse, eventual, de paralizie. Pentru masaj se vor folosi **tinctura de Cimbrișor și Traista-ciobanului și/sau uleiul de Sunătoare și Cimbrișor**. Cel mai bine este să le alternați și să observați rezultatele și eficiența fiecăreia. Foarte eficient este și **oțetul de Rozmarin** (mai ales în cazul paraliziilor). Oțetul de rozmarin se prepară astfel: într-o sticlă cu gâtul larg se pun 20 de linguri de rozmarin mărunțit, peste care se adaugă 1 litru de oțet de mere. Se lasă să se macereze vreme de 10 zile la temperatura camerei, după care se filtrează. Se folosește pentru fricționări și comprese pe coloana vertebrală (1 oră pe zi, după care regiunea se zvântă). Este indicat să se facă și o ședință zilnică sau la două zile de **reflexoterapie** (masaj în talpa piciorului).

Obs.: Puteți obține acasă un ulei concentrat de Sunătoare (când puteți recolta planta proaspătă), prin macerări repetate. Se pun într-un borcan 2/3 vârfuri florale tocate, peste care se adaugă ulei presat la rece, nerafinat, de măsline sau floarea-soarelui. Se astupă ermetic borcanul și se învelește cu hârtie creponată de culoare închisă. Se lasă la soare (la o fereastră) 10 zile, după care se strecoară. Uleiul obținut se pune într-un borcan, apoi vom pune peste el aceeași cantitate de Sunătoare proaspătă (sau Cimbrișor), repetând macerarea. Finalmente, filtrăm preparatul și păstrăm uleiul în sticle de culoare închisă, la întuneric. Astfel am obținut un ulei foarte concentrat, cu proprietăți puternice.

- ✓ **Baia cu extract complet de flori de fân** - În 5 litri de apă se pun la înmuiat 7-10 mâini de flori de fân, timp de 8-10 ore, la temperatura camerei (de dimineața până seara). Se filtrează maceratul și se pune deoparte într-un vas. Florile de fân rămase, la care se mai adăugă 3-4 mâini de flori proaspete, se pun la fiert 1-2 minute în 5 litri de apă clocotită, după care se lasă să mai infuzeze timp de 20-30 de minute. După ce s-a răcit acest decoct, se filtrează și se combină cu maceratul la rece obținut inițial, după care se toarnă în apa de baie. Se vor face băi generale calde (nu fierbinți), de 2-3 ori pe săptămână, cu o durată de 20 de minute. Zona inimii trebuie să stea în afara apei. Tratamentul are efecte blânde de reglare a activității sistemului nervos central, dar și în stimularea nervilor periferici, de eliminare a durerilor musculare. Sunt indicate și în mialgii. Deosebit de indicate ar fi băile generale de Cimbru, care acționează asupra mușchilor și a țesuturilor, dar nici băile complete de urzici, cu irigarea sanguină miraculoasă pe care o stârnesc, nu sunt de neglijat.
- ✓ **Cataplasme cu Tătăneasă** (rădăcină) aplicate pe coloana vertebrală. Ideal este să folosiți rădăcină proaspătă, care se spală sub jet de apă cu peria, apoi se dă prin răzătoare și se aplică pe coloana vertebrală (mai ales pe zona sacrală în cazul anchilozei pornite de la șira spinării). Se păstrează timp de1-2 ore. Pentru o eficiență sporită, se poate face un masaj ușor pe coloană cu tinctură de ardei iute anterior aplicației cataplasmei.
- ✓ O experiență nouă și bună pentru bolnavii de scleroză multiplă o reprezintă **cataplasmele cu frunze de Brânca-ursului** (*Heracleum sphondylium*) puse pe tot corpul. Frunzele se spală, se zdrobesc pe un capac de lemn și se presară pe o pânză în care este învelit bolnavul, care va fi apoi împachetat cu un prosop de baie pentru menținerea căldurii și lăsat așa o noapte întreagă. Dacă se remarcă o indispoziție în locurile deosebit de sensibile, atunci bolnavul este dezvelit. De obicei, el simte acțiunea forțelor tămăduitoare care pornesc de la frunzele de Brânca-ursului și adoarme bine. Foarte des survine o ameliorare vizibilă a bolii.

☙ *Scleroza în plăci și veninul tămăduitor al albinelor*

Deși terapia cu produse ale stupului este cunoscută din vremuri străvechi, în lumea modernă s-a descoperit că veninul de albine este foarte bun în tratarea artritei și a altor boli inflamatorii și degenerative. Literatura de specialitate conține mai mult de 500 de cercetări științifice privind efectele terapeutice ale veninului de albine. Veninul de albine conține cel puțin 18 substanțe cu activitate farmaceutică. S-a constatat că acesta este un remediu excelent pentru ameliorarea sclerozei în plăci și chiar stoparea acestei boli. Efectul înțepăturilor de albine poate fi potențat prin fitoterapie, existând numeroase plante care pot fi de mare ajutor în ameliorarea și chiar vindecarea acestei boli. Terapia cu venin de albine ar trebui să fie practicată numai de doctori specialiști, pentru că este nevoie de o dozare corectă, apoi există și pericolul alergiei la venin și a șocului anafilactic în cazul altor persoane.

Sinuzita

Este bine să știți...

➪ **Sinuzita** reprezintă **inflamația sinusurilor adiacente nasului**. Factorul care declanșează inflamația acută a mucoasei sinusului îl reprezintă obstrucționarea orificiului de drenare a mucusului. Această obstrucție poate fi determinată de o inflamație locală a mucoasei în cadrul unei infecții a căilor aeriene superioare, sau de o cauză mecanică, precum deviația septului nazal, polipii nazali, corpii străini intranazali. Obstrucția completă a sinusului favorizează scăderea parțială a presiunii oxigenului. Aceasta va avea drept urmare crearea condițiilor favorabile pentru dezvoltarea microbilor, în special a celor anaerobi și inhibarea funcției de apărare locală a globulelor albe. Obstrucția completă, de asemenea, împiedică ventilația sinusului și drenajul mucusului secretat, ceea ce va duce la acumularea lui. Alte condiții care favorizează sinuzita acută sunt: fumatul, strănutatul cu gura închisă (poate sa favorizeze propagarea microbilor în sinusuri), înotul, dar mai ales scufundările, modificările excesive ale presiunii atmosferice, climatul rece, infecțiile dentare, boli în care este afectată motilitatea cililor mucoasei sinuzale, procedurile chirurgicale nasofaringiene, stările de scădere a imunității organismului.

➪ **Simptomele** cele mai frecvente care apar în cadrul sinuzitei sunt: congestia nazală cu secreții galben verzui, senzația de presiune în interiorul capului, febra, durerile oculare, durerile de cap care apar dimineața, se intensifică spre amiază, pentru ca spre seară să se atenueze; dureri faciale, spontane sau provocate; stare generală de rău, anorexie, tulburări ale somnului, fotofobie. Lăsate netratate, aceste probleme se pot complica prin obstrucția completă a sinusurilor, prin abcese, meningită, osteomielită sau chiar prin tromboza sinusului cavernos.

➪ **Proteinele provenite din carne, produse lactate, ouă** sunt abrazive (pot uza prin frecare) pentru mucoasele din organism. Ele induc un răspuns limfatic (producere de mucus) care poate provoca acumulări excesive de mucozități în țesuturile și cavitățile din organism. Mucozitățile acumulate, împreună cu proteinele capturate, vor umple interstițiile și ganglionii limfatici, cavitățile sinusurilor, plămânii etc.

➪ Numitorul comun al problemelor respiratorii este **consumul de lapte**. Multe manifestări de genul: multă secreție nazală, tuse sau infecție pot uneori să se datoreze reziduurilor de antibiotice din lapte. Eliminați produsele lactate.

➪ **Consumați multe lichide** (apă și ceaiuri) care ajută la fluidificare secrețiilor și la stimularea circulației sanguine și limfatice și, implicit, a acțiunii sistemului imunitar.

Recomandări de tratament:

❑ Deși pare o afecțiune strict localizată, tratamentul sinuzitei implică o terapie complexă și generalizată. Nu uitați, boala este sistemică. Pentru dezintoxicarea organismului, o cură de 2 zile pe săptămână numai cu sucuri de fructe și zarzavaturi, regim vegetarian preponderent crudivor. Eliminați alimentele ce vă încarcă organismul cu mucus: produsele lactate, carnea, zahărul, pâinea albă și produsele rafinate, grăsimile cum sunt untul, margarina, uleiurile în exces și alte preparate care sunt grase. Toate acestea produc mucozități în exces și inflamații, colmatând sistemul limfatic. Deci ajutați organismul să se dezintoxice.

❑ Se începe tratamentul cu o **cură de sucuri de fructe și zarzavaturi, timp** de 10-14 zile. Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore și jumătate. Într-o zi se vor însuma 1,5 – 2 litri de sucuri.

Dietă:

Se recomandă următoarele sucuri:

❖ **Orz verde** – 2-3 pahare/zi. Sucul de Orz verde are un efect antiinflamator puternic și depurativ.

❖ **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Urzica are o acțiune puternic depurativă, reglează activitatea imunitară și are efect antiinflamator. Se folosește cu succes în bolile aparatului respirator, cât și în tratarea bolilor infecțioase.

❖ **Morcov** – 250 ml suc/zi. Morcovul este remineralizant și tonic general, întărește imunitatea, expulzează din organism toxinele și produșii rezultați din dezasimilare.

❖ **Varză** – 1 pahar/zi. Are proprietăți pectorale, remineralizante, emoliente. Varietatea roșie de varză are proprietăți chiar mai puternice. Varza conține mult sulf, ceea ce îi conferă o acțiune deosebită (dezinfectantă și tonifiantă) în afecțiunile aparatului respirator.

❖ **Pătrunjel (frunze)** - ½ pahar/zi. Acționează ca un dezinfectant excelent asupra cailor respiratorii medii și superioare și este foarte bogat în vitamina C. Stimulează sistemul imunitar.

❖ **Lămâie** – sucul de la 2 lămâi/zi. Se va bea obligatoriu cu paiul! Sucul de lămâie este un activator al globulelor albe, alcalinizant al organismului, bactericid, antiseptic, diuretic și antiinflamator.

Alte recomandări dietetice:

✓ **Ceapa și usturoiul** – sunt o adevărată colecție de substanțe antimicrobiene, care acționează la nivelul plămânilor și al căilor respiratorii.

✓ **Ridichea de lună și cea neagră** au efecte antiinfecțioase și antitusive. Ambele tipuri de ridiche au substanțe foarte asemănătoare cu cele din usturoi, dar mai ușor de suportat de ficat.

✓ **Cura cu grâu germinat** are un efect tonifiant pentru întregul organism. Se consumă 3 linguri de grâu germinat în fiecare zi, în cure de 10-15 zile pe lună. Se poate prepara și un delicios lapte după următoarea rețetă: 3 linguri de grâu germinat + ½ măr (opțional) + miezul de la 4 nuci + 1-2 linguri de miere + 1 cană de apă caldă. Se mixează

toate ingredientele cu ajutorul unui blender sau mixer.

- **Acizii graşi omega-3** au efect antiinflamator şi decongestionant, eliminând crizele de astm. Folosiţi seminţele de in (sub formă de pulbere) în alimentaţie şi mai ales uleiul de in (1-2 linguriţe pe zi). Alte surse bune de acizi omega-3 sunt: nucile.
- Două căni de **borş** băute zilnic ajută la vindecarea sinuzitei şi a multor boli pulmonare şi, mai ales, preîntâmpină agravările şi recidivele. Se fac cure de câte trei săptămâni cu borş, care se bea de obicei cu un sfert de oră înainte de masă.
- **Migdalele** au o acţiune emolientă asupra mucoaselor arborelui bronhic şi sunt şi bogate în magneziu, element ce facilitează procesul respirator. Puteţi consuma un delicios şi nutritiv lapte de migdale. Puneţi în blender 10-15 migdale, ½ măr şi 1 cană de apă caldă şi mixaţi 2-3 minute. Se pot consuma 1-2 căni pe zi.
- **Seminţele de Schinduf** sunt un expectorant bun. Înmoaie, dislocă şi ajută expectorarea mucozităţilor (flegmei), în special a celor din ţesutul bronhiilor şi plămânilor. Se recomandă consumul zilnic a 3-4 linguriţe de pulbere din seminţe de schinduf (se obţine cu ajutorul râşniţei de cafea).
- Se mestecă, timp îndelungat, câte o bucăţică de **fagure cu miere**, de mărimea unei lame de gumă de mestecat, la intervale de timp de 15-20 de minute. Efectul este decongestionarea căilor respiratorii, inclusiv a celor superioare, infecţiile se retrag, iar respiraţia devine mai liberă. Tratamentul se aplică vreme de câteva zile şi este folositor şi în combaterea bronşitelor, astmului şi chiar împotriva pneumoniei.

Fitoterapie:

- Se va prepara o **infuzie** din următorul amestec de plante: **Salvie, Cimbrişor, Busuioc, Ienupăr, muguri de Pin, Coada-şoricelului**, în părţi egale. Se beau 2-3 căni pe zi, în cură de trei săptămâni. După o pauză se poate relua. Salvia reduce cantitatea de secreţii, are efecte antiinfecţioase şi detoxifiante puternice. Cimbrişorul are proprietăţi antiseptice, antivirale, fiind indicat în tratamentul rino-sinuzitelor şi bolilor aparatului respirator. Busuiocul este un puternic antiseptic pulmonar, combate durerile de cap şi febra. Ienupărul este un puternic dezinfectant al căilor respiratorii, expectorant şi antispastic. Mugurii de Pin au acţiune antiseptică, dezinfectantă şi antiinflamatoare. Coada-şoricelului are efecte antiseptice, antiinflamatoare şi expectorante.
- **Extractul glicero-hidro-alcoolic din muguri de Coacăz negru**. Se foloseşte 1 doză de 2 ml de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale. Este un antiinflamator sistemic şi antialergic cu acţiune similară hormonilor corticosteorizi („cortizon natural").

Alte indicaţii:

- **Baia alternantă a feţei şi baia fierbinte a picioarelor** Aplicaţiile alternante fierbinte-rece pe faţă sunt deosebit de folositoare în diminuarea inflamaţiei şi, implicit, a durerii de la acest nivel, cât şi în drenarea sinusurilor. Aveţi nevoie de două lighene mici, curate (pentru faţă), şi un lighean mai mare sau o găleată largă (pentru baia la picioare). Într-un lighean de faţă se pune ceai strecurat şi adus la temperatura de 39-40°C. Acest ceai poate fi făcut din muguri de brad, mentă, muşeţel, gălbenele. În celalalt lighean de faţă se pune apă rece, cu câteva cuburi de gheaţă. Se stă pe un scaun în faţa unei mese, pe care sunt puse cele două lighene de faţă. Picioarele vor fi introduse în apă foarte caldă (excepţie fac cei care au varice, fragilitate vasculară sau alte boli ale membrelor inferioare). Se ţine faţa timp de 3 minute în ceaiul fierbinte. Bineînţeles, din când în când pacientul trebuie să mai ridice puţin capul, pentru a respira. La sfârşitul perioadei, el va introduce pentru 30 de secunde faţa în ligheanul cu apă rece. Se repetă această alternare fierbinte–rece, de 4-5 ori. La sfârşit se şterge faţa, pacientul rămânând în cameră pentru încă aproximativ 30 de minute. Acest procedeu decongestionează sinusurile, fluidifică secreţiile, stimulează imunitatea.
- **Inhalaţii.** Cumpăraţi de la Plafar următoarele uleiuri esenţiale: ulei de lavandă, ulei de salvie, ulei de muşeţel, ulei de eucalipt, ulei de mentă. Fierbeţi un litru de apă şi când începe să dea în clocot puneţi câte trei picături din fiecare ulei, deci în total 15 picături. Apoi faceţi inhalaţii timp de 2-4 minute, timp de şase zile. Inhalaţiile sunt eficiente în fluidificarea secreţiilor şi în eliminarea lor.
- O metodă eficientă de favorizare a drenajului secreţiilor, folosită cu mult succes, constă în **irigarea sinusurilor cu o soluţie salină**. Sarea reţine apa şi ajută la dezinflamarea mucoaselor nazale. S-a dovedit următorul fapt: clătirea nasului cu apă sărată contribuie la prevenirea şi tratarea sinuzitei. Dizolvaţi 9 grame de sare marină într-un litru de apă fiartă şi clătiţi-vă nasul cu ea, de trei-patru ori pe zi. În acelaşi timp, beţi multe lichide. Asociaţi acest procedeu cu baia fierbinte la picioare, care, prin efectul ei derivativ, favorizează decongestionarea căilor respiratorii superioare.
- O altă metodă foarte eficientă pentru tratarea inflamaţiei, dar şi pentru drenarea sinusurilor sunt fomentaţiile (comprese fierbinţi) aplicate pe piept şi pe sinusuri.
- **Masaj blând al feţei şi capului**. Se masează puţin umerii, gâtul şi apoi capul, pentru a degongestiona regiunea. Apoi se aplică un revulsiv asupra feţei (evitaţi contactul cu ochii). Se insistă cu masajul (fără a produce durere) asupra frunţii şi sinusurilor frontale şi maxilare, pentru ca dopul de mucus să fie fărâmiţat şi luat în circulaţie. Masajul este eficient şi în cazul durerilor de cap.
- **Baia fierbinte a feţei cu apă sărată**. Se umple un lighean mic (castron) adânc de 25 de cm cu o soluţie de apă sărată fierbinte şi se scufundă faţa în acesta, având grijă ca maxilarul să fie în afara castronului pentru a se putea respira. Se procedează astfel timp de 20 de minute, iar la sfârşit se stropeşte faţa cu apă rece.

- ✓ **Soluția coloidală argiloasă** se obține prin combinarea unei linguriţe rase de argilă cu o lingură de apă, după care totul se amestecă foarte bine cu o baghetă de lemn sau porţelan şi se lasă să stea vreme de 20 de minute. Se trage soluția limpezită cu o pipetă (se găseşte în farmacii) şi se pun picături în nas - câte 40-50 în fiecare nară, de trei-patru ori pe zi. Tratamentul durează minimum trei săptămâni şi poate fi repetat de câte ori este nevoie. Efectele sunt spectaculoase în majoritatea formelor de guturai, rinită sau sinuzită.
- ✓ **Cura cu hrean.** Hreanul are capacităţi mucochinetice (capacitatea de a dilua flegma sau mucusul), uşurând astfel eliminarea din sistem.

Intern: Zece linguri de hrean dat prin răzătoarea fină se amestecă bine cu treizeci de linguri de miere şi se lasă la macerat vreme de trei-patru zile, într-un borcan închis ermetic. După trecerea acestui interval de timp, se începe administrarea preparatului, din care se iau 1-2 linguriţe de patru ori pe zi. Un tratament durează între 20 şi 40 de zile, putând fi reluat de câte ori este nevoie pe parcursul anului.

Extern: Se dă o rădăcină de hrean prin răzătoare şi apoi se înveleşte într-o bucată subţire de pânză. Cataplasma astfel obţinută se aplică pe rădăcina nasului şi pe frunte. Se ţine hreanul pe piele vreme de 2-10 minute, cu atenţie însă, să nu producă arsuri, întrucât conţine substanţe extrem de iritante pentru cei cu tegumentele sensibile. Puteţi unge cu puţin unguent pielea înainte de aplicaţie. Tratamentul se repetă o dată pe zi, până la vindecarea completă. Această aplicaţie desfundă prompt nasul şi căile respiratorii superioare, ce determină eliminarea masivă de secreţii patologice.

- ✓ **Proposept** - tablete ce conţin extract de propolis - se sug 3-4 tablete pe zi sau se consumă **miere propolizată** care se obţine prin amestecarea unei linguriţe de tinctură de propolis cu 2 linguri de miere lichidă. Se consumă întreaga cantitate pe parcursul unei zile, pe stomacul gol, sugând mierea propolizată aşa încât să acţioneze o vreme cât mai îndelungată la nivelul căilor respiratorii medii. Are efecte de eliminare a secreţiilor suplimentare de pe căile respiratorii, antimicrobiene şi stimulente imunitare foarte puternice.
- ✓ **Echinacea,** consumată sub formă de pulbere, capsule sau tinctură. Această plantă va stimula capacitatea de luptă a sistemului imunitar.
- ✓ Aplicaţie de **argilă fierbinte pe faţă** (mai ales pe frunte, nas şi obraji). Argila trebuie să fie aplicată la o temperatură de 40-45°C, unde se menţine până apare senzaţia de rece (5 minute). Se îndepărtează nămolul folosind apă călduţă. Se recomandă 10-15 şedinţe, seara (pentru a nu ieşi în frig).
- ✓ În timpul tratamentului şi chiar după tratament evitaţi curentul şi frigul. Permanent să aveţi picioarele uscate şi calde. Îmbrăcaţi-vă bine extremităţile, mai ales când este frig. Răcirea extremităţilor determină congestii ale organelor şi favorizează îmbolnăvirea. Nu staţi cu părul ud, uscaţi-vă părul cât mai repede posibil. După efectuarea tratamentului, este bine să faceţi mult exerciţiu fizic şi să folosiţi duşurile reci ale feţei pentru călirea organismului şi mai ales a regiunii sinusurilor.

Spasmofilie, hipocalcemie, deficienţe ale paratiroidei

⇨ **Spasmofilia** este o contracţie a anumitor grupuri musculare determinată de scăderea calciului în organism. Diagnosticul se poate pune pe anumite semne, de exemplu „zbaterea" muşchilor (contracţia involuntară a unui grup de muşchi); analizele pot evidenţia scăderea calciului. De cele mai multe ori spasmofilia cât şi hipocalcemiile au la bază o **insuficienţă paratiroidiană** (cele patru glande paratiroide secretă hormonul paratiroidian sau parathormonul care are rolul de a mobiliza calciul din oase şi de a stimula absorbţia calciului din intestin).

⇨ Misiunea glandelor tiroidă/paratiroidă presupune accelerarea şi/sau încetinirea următoarelor: capacitatea celulelor de a absorbi şi de a utiliza glucoza; metabolizarea proteinelor pentru creştere; utilizarea lipidelor, ritmul cardiac şi forţa bătăilor cardiace, ritmul şi volumul sau profunzimea respiraţiei; ritmul de absorbţie a calciului din sânge, intestine, oase şi rinichi.

⇨ Deoarece tiroida/paratiroida afectează capacitatea organismului de a utiliza calciu, considerăm că problemele legate de oase, tulburările depresive şi atrofierea ţesutului conjunctiv pot fi eliminate prin regenerarea glandelor tiroidă/paratiroidă.

⇨ Slăbirea sistemului conjunctiv, nervos şi osos poate fi efectul direct al unei probleme de utilizare a calciului. Această situaţie are următoarele consecinţe: hemoroizi, vene varicoase, riduri, hernie, anevrism, prolaps de vezică urinară, uter, intestine etc. Slăbirea tiroidei/paratiroidei (hipertiroidie) determină scăderea sau blocarea utilizării calciului.

⇨ **Aportul de fosfor, calciu şi magneziu** trebuie să fie echilibrat pentru corecta funcţionare, dezvoltare şi refacere a ţesuturilor. Suplimentele mari de calciu au drept efect eliminarea fosforului din organism.

⇨ Calciul are nevoie de **vitamina D** pentru a putea fi absorbit în intestin şi de o bună funcţionare a **glandei tiroide şi a paratiroidei**. Calciul nu poate fi utilizat corect fără intervenţia hormonilor produşi de paratiroidă. Efectul consumului de suplimente de calciu, altele decât calciul natural de provenienţă vegetală, şi mai ales în condiţiile în care avem de-a face cu o tiroidă epuizată, va fi formarea calculozei, inclusiv a ciocurilor osoase.

⇨ **Vitamina D (calciferol)** facilitează absorbţia calciului în intestin şi depozitarea lui în oase. Primul pas în ce priveşte transformarea vitaminei D se petrece atunci când mergi afară într-o zi cu soare. Când lumina soarelui atinge

tegumentele expuse, acestea produc vitamina D. Vitamina D trebuie apoi activată în rinichi, obținându-se astfel produsul cu efect, în reprimarea dezvoltării cancerului, a bolilor autoimune etc. Acest pas extrem de important în ce privește activarea ei, poate fi inhibat de către alimente ce conțin mult calciu și alimente de origine animală care produc mult acid cum este cazul laptelui de vacă. Surse vegetale de vitamina D sunt: drojdia de bere, soia, banane, ciuperci, semințe încolțite, lucernă, spanac, varză, semințe de floarea-soarelui.

⇒ Glanda tiroidă și paratiroidă se inflamează des din cauza mucozităților formate de **produsele lactate și zaharuri**, creând hiper- sau, mai ales, hipoactivitatea acestor țesuturi.

⇒ Fiind bogată în azot, prin **consumul de carne** eliminăm calciu din organism. Este necesară menținerea echilibrului dintre calciu și fosfor. La carne, raportul dintre calciu și fosfor este ridicat, în favoarea fosforului, în timp ce la plante și legume, raportul dintre aceste două minerale esențiale este echilibrat. S-a constatat că vegetarienii elimină mai puțin calciu și de aceea se îmbolnăvesc mai rar de osteoporoză, deși ei primesc odată cu mâncarea pe care o ingeră, mai puțin calciu decât oamenii care consumă carne.

⇒ **Acidifierea mediului intern** determină pierderi însemnate de calciu și alte minerale alcaline, pentru că organismul încearcă disperat să contracareze această stare nocivă apărută, tamponând efectele acidității cu elemente alcaline din corp (calciu, magneziu etc.). Consumul de proteină animală (prin descompunerea proteinelor se eliberează acid fosforic și acid sulfuric), de cafea, zahăr, alimente rafinate, coca-cola, băuturi acidulate, stresul și fumatul – toate sunt printre cele mai importante cauze care conduc la acidifierea sângelui și a mediului intern.

⇒ Consumați alimente bogate în **magneziu**, pentru că acesta reprezintă cheia reglării calciului. Carențele de magneziu se manifestă prin oboseală și senzație de sufocare, crampe musculare și cârcei, tremur al pleoapelor și al unor mușchi, spasm în diferite organe, palpitații cardiace, hipertensiune arterială, diaree, oboseală, pierdere de calciu, tulburări gastrointestinale. În cazul unei scăderi marcante a magneziului în organism poate va fi necesar să luați un supliment de magneziu (cum este citratul de magneziu), câteva capsule pe zi, luate la masă.

⇒ **Estrogenii** (hormonii produși de ovare), pe lângă alte roluri în organism, la nivelul oaselor, stimulează activitatea osteoblastelor. După menopauză, odată cu încetarea secreției de estrogeni, reducându-se activitatea osteoblastelor și depunerea calciului în oase, apare tendința la osteoporoză și la fracturi osoase. (I. Hăulică – Fiziologia umană - ediția a doua). Totuși, nu este de dorit suplimentarea cu estrogen, pentru că acest lucru comportă alte riscuri mari (cancer de sân și uterin, chisturi ovariene, afecțiuni hepatice, obezitate). În schimb, puteți folosi plante și alimente vegetale ce conțin substanțe asemănătoare estrogenului: salvie, lucernă, mărar, chimen, soia, frunze de zmeur.

⇒ **Antibioticele** distrug substanțele nutritive vitale, agravând astfel afecțiunea împotriva căreia sunt administrate. Iată numai câțiva dintre nutrienții distruși în urma tratamentelor cu antibiotice: vitaminele B_1, B_6, B_{12}, K, acidul folic, fierul, calciul și magneziul.

⇒ **Stresul cronic** poate fi responsabil de apariția unor dereglări endocrine serioase, de pierderea unor vitamine și minerale din organism, cât și a unor tulburări de asimilație. Nu uitați că aveți un Dumnezeu minunat care vă iubește. Predați grijile care vă copleșesc în mâna Lui și renunțați la emoții negative ca: mânia, teama, îngrijorarea, nemulțumirea, tristețea. Învățați să vă încredeți în Dumnezeu. Evitați oboseala excesivă produsă de un ritm de viață trepidant și aglomerat. Simplificați viața și veți fi mult mai fericiți. Pentru detalii suplimentare, studiați capitolul „Cum să scăpăm de stresul cronic".

⇒ **Exercițiul fizic** va avea un efect benefic în direcția reglării funcționării endocrine și a altor procese din organism, inclusiv va conduce la o bună asimilare a calciului, magneziului și a altor elemente nutritive. Sedentarismul și o viață inactivă pot reprezenta o cauză principală a tulburărilor de asimilație a calciului. Faceți zilnic exercițiu fizic în aer liber.

⇒ Marea problemă legată de nivelurile scăzute ale calciului în organism rezidă nu din aportul insuficient, ci din **deficiențele circuitului de utilizare, a tulburărilor de asimilație și pierderilor acestui element**. Aportul excesiv de calciu (sub formă de pastile, drajeuri) este un agent de decalcifiere, deoarece împiedică utilizarea calciului din alimentele ingerate. Injecțiile intravenoase nu permit fixarea calciului și nici recalcifierea. Cu excepția cazurilor de tetanie acută (o criză) este preferabil și înțelept să se recurgă la sursele alimentare vegetariene.

Recomandări de tratament:

❒ Folosiți multe alimente în starea lor naturală, nepreparate termic (fructe, cereale încolțite, semințe, legume și verdețuri). Acestea sunt bogate în calciu și magneziu și sunt singurele care conțin enzime (substanțele vii) care ajută la asimilarea elementelor nutritive și pot chiar înlesni uimitoare procese de transmutație, transformând anumite elemente și compuși chimici în alții, în funcție de nevoile organismului. Dacă aveți suficiente enzime, organismul poate produce orice. Dieta bazată pe crudități va ajuta la dezintoxicarea organismului, alcalinizarea și regenerarea acestuia, la reglarea glandelor endocrine și implicit a metabolismului, cât și pentru suplimentarea de calciu și magneziu. Iată și câteva sucuri pe care le puteți folosi în acest tratament:

- **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Urzica este bogată în substanțe minerale (calciu, magneziu, fier etc.) și are o acțiune favorabilă de reglare a glandelor tiroidă/paratiroidă. Este un excelent purificator sanguin și un tonic pentru organism. Se face o cură îndelungată.
- **Orz verde** (poate fi și pulbere) – 1-2 pahare/zi, în cură de o lună. Anemia și lipsa de calciu răspund foarte bine la tratamentul cu orz verde care, pe lângă conținutul său de minerale, mai are calitatea de a îmbunătăți asimilația acestora.
- **Păpădie** – 1 pahar/zi. Păpădia este foarte bogată în calciu și magneziu, contribuie la reglarea activității glandelor endocrine și a metabolismului, cât și la reglarea funcțiilor hepatice și pancreatice.

❖ Vârfuri de **lucernă** – 1 pahar/zi. Lucerna este un alcalinizator puternic al organismului, este bogată în calciu şi exercită un efect benefic asupra glandelor paratiroide.

Obs.: 1 pahar = 250 ml

✓ **Cura internă cu argilă**. Pentru prepararea unei doze, la 100 ml de apă rece, se adaugă 1 linguriţă de lut. Se lasă să stea 3-4 ore sau pe timpul nopţii. Se administrează o doză pe zi, dimineaţa, înainte de masă cu 30 minute sau după masă la 3 ore. În prima săptămână se bea numai apa, nu şi lutul care se sedimentează la fundul paharului. Apoi, în continuare, până la 40 zile, se bea tot conţinutul paharului, după ce, în prealabil, a fost omogenizat prin agitare. Argila are proprietăţi remineralizante datorită puternicului ei conţinut în siliciu, magneziu, calciu, fier, etc. Suplimentar, argila are şi proprietăţi antitoxice.

Alte recomandări dietetice:

✓ **Surse alimentare bogate în calciu**: varec, orz verde, seminţe de susan, soia, migdale, alune, spanac, nuci, fulgi de ovăz, hrişcă, mei, napi, gulii, orez brun etc.

✓ **Surse alimentare bogate în magneziu**: seminţe de floarea-soarelui, migdale, soia, nuci, alge marine, făină integrală de grâu, mei, spanac, banane, legume cu frunze verde închis, avocado, germeni de grâu etc.

✓ **Vitamina E** (tocoferol) favorizează asimilarea calciului şi a fosforului. Surse bune de vitamina E: fructele oleaginoase (nuci, alune şi migdale), avocado, broccoli, cătina, germenii cerealelor, uleiurile vegetale neprocesate şi nerafinate, lăptucile, spanacul, orezul brun, seminţele încolţite.

✓ Consumaţi zilnic 3-4 linguri de **grâu încolţit**, vreme de 2-3 săptămâni în fiecare lună. În timpul germinaţiei, prin procese de transmutaţie biologică, se dublează cantitatea de fosfor şi calciu, în timp ce magneziul se triplează. Grâul germinat mai conţine o bogăţie de enzime, vitamine, multe săruri minerale şi toţi aminoacizii esenţiali. Puteţi da grâul încolţit prin maşina de tocat carne, apoi amestecaţi cu nucă sau migdale şi miere sau puteţi prepara un delicios lapte vegetal: 3 linguri de grâu încolţit, 1 lingură de nucă măcinată, 1-2 linguri de miere, ½ măr sau 1 banană (facultativ), 1 cană de apă caldă. Se pun în blender toate ingredientele şi se mixează bine.

✓ Lapte de **migdale** – 1-2 pahare/zi. Migdalele sunt cele mai sănătoase din familia oleaginoaselor, conţin cele mai bune tipuri de grăsimi şi sunt bogate în calciu şi magneziu. Puteţi prepara un delicios şi nutritiv lapte din: 12 sâmburi de migdale (crude), 1 banană (facultativ), 1 lingură de miere, 1 cană de apă caldă. Pentru început, se pun în blender migdalele cu puţină apă (cât să le acopere), se mixează puţin, apoi se adaugă restul de apă şi celelalte ingrediente şi se mixează bine, până se transformă într-un lapte spumos.

✓ Cura cu **seminţe de susan**. Concentraţia în calciu a seminţelor de susan este de 20 de ori mai mare decât în carne şi de 4 ori mai mare decât în lapte. În plus, seminţele de susan conţin şi magneziu, zinc, fier şi toţi aminoacizii esenţiali. Din seminţe de susan se poate prepara o pastă delicioasă care va aduce un aport serios de calciu asimilabil în organism, folosind următoarea reţetă: 6 linguri de făină proaspătă din seminţe de susan (obţinută prin râşnirea seminţelor în râşniţa de cafea), 2 linguri de miere, ½ lingură de suc de lămâie. Se pot adăuga şi 2 linguri de seminţe decorticate de floarea-soarelui, tot crude, care sunt foarte bogate în calciu. Se amestecă toate ingredientele cu o lingură de lemn, până capătă consistenţa dorită. Se consumă ca atare sau pe pâine, 4-5 linguri pe zi, în cură de 30 de zile. După o pauză, se poate relua.

✓ **Ovăzul** este furnizorul cel mai bogat de calciu dintre toate cerealele. Consumaţi fulgi de ovăz la micul dejun cu ceva seminţe şi fructe. De asemenea, **hrişca şi meiul** conţin cantităţi apreciabile de calciu şi au un efect de alcalinizare al corpului. Hrişca o puteţi lăsa la înmuiat câteva ore, apoi amestecaţi-o cu puţină miere şi fructe.

✓ Produsele de **soia**, mai ales laptele şi făina, sunt un excelent ajutor pentru stoparea procesului de pierdere a substanţei osoase. Soia are o acţiune estrogenă, estrogenul fiind hormonul care determină asimilarea calciului şi consolidarea oaselor. Pe deasupra, soia este un aliment bogat în calciu şi magneziu. Puteţi prepara acasă lapte de soia şi alte preparate sănătoase şi gustoase.

✓ **Ardeiul iute cayenne** (iuţimea dispare foarte repede, efectul fiind stimulent, nu iritant) este indicat să fie folosit de persoanele ce au o predispoziţie spre crampe musculare (cârcei). Pe lângă faptul că este bogat în vitamina C, utilă pentru sistemul circulator şi muscular, are efecte de intensificare a circulaţiei sanguine şi de creştere a temperaturii corpului. Consumaţi zilnic 1-2 ardei iuţi, soiul cayenne sau boia. Folosirea internă a ardeiului iute este contraindicată în caz de hemoroizi şi unele cazuri de inflamaţii gastrointestinale.

✓ În urma unor studii din ţara noastră, s-a arătat că prin utilizarea produselor apiterapice (**miere, polen, lăptişor de matcă, propolis**) au fost obţinute rezultate semnificative în tratarea smasfofiliei (dr. bioch. Cristina Mateescu - Apiterapia). Puteţi face o cură de 30 de zile cu polen, administrând 1 linguriţă de 2 ori pe zi, la care să asociaţi şi lăptişor de matcă liofilizat, 1 gram pe zi, la mese, timp de 1-2 luni. Faceţi şi o cură de 30 de zile cu tinctură de propolis, administrând câte 40 de picături de tinctură, de 2 ori pe zi, luate pe o bucăţică de pâine uscată. **Propolisul** este o adevărată colecţie de minerale. Cura cu propolis a avut rezultate bune în tratarea osteoporozei şi a hipocalcemiilor.

✓ **Spirulina** este bogată în oligoelemente, fiind indicată în carenţele de calciu şi magneziu (conţine Ca şi Mg organice, asimilabile). Se administrează 8 capsule de 500 mg pe zi, luate în două prize, în cură de 30 de zile. Se pot face 3-4 cure pe an.

✓ **Pulbere din frunze de morcov** – puţin oameni cunosc că nu doar rădăcinile de morcov sunt valoroase, ci într-un mod special frunzele. Acestea sunt deosebit de bogate în substanţe minerale uşor asimilabile şi în plus conţin multă clorofilă. Frunzele de morcov se usucă în aer liber, la umbră, în strat subţire. Se mărunţesc apoi în piuă şi se adaugă

la salate sau supe (5-6 linguri la litru), unde se fierb vreme de câteva minute. Și frunzele de ridichi de lună și sfeclă roșie sunt foarte bogate în minerale și pot fi consumate.

Fitoterapie:

- ✓ Pulbere de **Coada-calului** și **Gențiană** (*Gențiana asclepiadea*) – 1 linguriță de pulbere (ținută sublingual 10 minute și apoi înghițită cu puțină apă), luată de 3 ori pe zi, în cură de 30 de zile. După o pauză de 14 zile, se poate repeta. **Coada-calului** conține un tip de silicat care se convertește foarte ușor în calciu în ficat, reprezentând unul dintre cei mai eficienți nutrienți pentru reconstruirea oaselor și completarea rezervelor de calciu. **Gențiana** are un efect puternic de stimulare a asimilației calciului și magneziului și are efecte în combaterea anemiei feriprive. Este un tonic general bun și are proprietăți antidepresive puternice.
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic din mlădițe de Merișor** (*Vaccinium vites idaea*) – se administrează 50 de picături, dimineața. Favorizează absorbția intestinală a calciului.
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic din mlădițe de Mur** (*Rubus fructicosus*) – se administrează 50 de picături, la prânz. Consolidează țesutul osos.
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic din mlădițe de Sequoia** (*Sequoia gigantea*) – se administrează 50 de picături, seara. Combate fenomenul de îmbătrânire generală și stimulează acțiunea osteoblastelor.
- ✓ În cazul în care persoana (de sex feminin) are o deficiență de estrogen, pentru a evita efectele negative ale suplimentelor de sinteză (cum sunt medicamentele anticoncepționale), se pot folosi plante ce conțin substanțe estrogenice. Cumpărați câte un pachet din următoarele plante: **Lemn-dulce, Salvie, Mărar (semințe), Chimen (semințe) și frunze de Zmeur**. Luați câte două linguri din fiecare și măcinați-le cu ajutorul râșniței electrice de cafea. Combinați ulterior pulberile obținute, treceți-le printr-o sită fină și folosiți zilnic câte o linguriță cu vârf de pulbere (ținută sublingual câteva minute) de 3 ori pe zi. Preparați pulberea pentru maxim 5 zile, pentru a nu-și pierde din proprietăți prin procesele oxidative, păstrați-o într-un borcan de sticlă ermetic închis, la întuneric.
- ✓ În cazul în care bolnavul este foarte stresat, are insomnii, poate folosi **tinctură de Valeriană** (*Valeriana officinalis*). Aceasta are efecte calmante generale, combătând bolile care apar pe fond de stres. Se administrează 1 linguriță de tinctură, de 3 ori pe zi, diluată în puțină apă sau ceai.

Spondilita anchilozantă (anchilopoetică)

Este bine să știți...

- ⇨ **Spondilita anchilozantă** (spondilartrita) este o **inflamație reumatismală** (o formă de artrită) a articulațiilor coloanei vertebrale, cu evoluție progresivă către anchiloză. În 25% din cazuri se prind și alte articulații: coxofemurale, umeri, genunchi. Apare între 15 și 35 de ani și este de 7 ori mai frecventă la bărbați decât la femei. Această boală afectează mai ales persoanele care depun eforturi fizice intense.
- ⇨ Un semn precoce al bolii este lumbagoul intermitent (dureri la șale), însoțit uneori și de iradieri de-a lungul sciaticului. Durerile, la început, sunt trecătoare și au tendința de a se repeta în același loc, manifestându-se mai ales noaptea, către dimineață. Ulterior, în mod progresiv, durerile ca și limitarea mișcărilor, cuprind și alte porțiuni ale coloanei vertebrale pe care o deformează. În fazele finale, întreaga coloană este fixată ca într-un bloc osos (ca o „tulpină de bambus"): sunt prinse și articulațiile umerilor, șoldurilor și, uneori și ale genunchilor. La unele persoane, boala este ușoară și progresează încet, iar simptomele nu devin niciodată severe. Alte persoane pot prezenta o boală mai agresivă.
- ⇨ Complicațiile spondilitei anchilozante sunt reprezentate de inflamația părții colorate a ochiului (irisul), numindu-se irită. Cicatricele care apar la nivelul ochilor pot provoca scăderea acuității vizuale și glaucom. Pot apărea probleme de respirație, datorate curburii părții superioare a trunchiului și rigidității toracelui. Se poate produce o cicatrizare la nivelul plămânilor (numită fibroză pulmonară) ceea ce poate creste riscul de apariție a infecțiilor pulmonare. Spondilita anchilozantă poate să îi îngreuneze cordului (inimii) funcția și să îi scadă eficiența.

Cauze:

- Se pare că există o prevalență **genetică** în apariția bolii (transmisă de la părinți la copii). Majoritatea copiilor cu această boală s-au născut prezentând o anumită genă HLA-B27. Chiar dacă această genă este prezentă nu înseamnă neapărat apariția bolii. Să nu uităm că stilul de viață, mai ales nutriția, activează sau inactivează genele.
- Mulți specialiști cred că spondilita anchilozantă este o **boală autoimună**. Prin acest lucru înțelegem faptul că sistemul imunitar luptă împotriva propriului organism, mai bine zis împotriva unor componente din organism întreținând inflamația și ulterior degenerarea.
- **Consumul de lapte** și produse lactate este implicat în foarte multe boli cu caracter autoimun. Laptele este un aliment ce conține mulți alergeni. Mai mult, se cunoaște că foarte mulți oameni de pe întreg globul (mai mult de jumătate din populație) au o formă de intoleranță la lactoză. Renunțați la produsele lactate!
- Este demonstrat clinic că atunci când predomină **aportul de acizi grași saturați**, organismul formează o cantitate ridicată de agenți proinflamatori, care stau la baza acestor dureri articulare, dar și mai rău, pot duce la distrugerea cartilajelor articulare. Trebuie exclus complet aportul de grăsimi de origine animală. Grăsimile

animale sporesc concentrarea bilei, care irită mucoasa intestinală deja inflamată la reumatici, slăbind funcția ei de barieră în calea pătrunderii germenilor sau a toxinelor în sânge. Evitați, din același motiv, condimentele iritante, coloranții și aditivii alimentari.

- S-a constatat existența unei legături între poliartrita reumatoidă (care deformează mâinile femeilor), spondilita anchilozantă (care anchilozează șira spinării la bărbați) și **inflamația intestinului**. Este o asociere frecventă a spondilitei cu diferite suferințe intestinale (prin microbi, prin toxinele lor, prin medicamente sau conservanți alimentari), având în vedere că cei 7-9 m de intestine, în suprafața de cca. 200 m^2, conțin pe ml de semilichid intestinal miliarde de bacterii. Aceste microorganisme sau toxinele lor - când există o leziune intestinală - pot penetra în sânge având consecințe grave pentru organism.
- Bolnavii care au fost supuși la unele **medicamente anti-reumatice** (antiinflamatoare nesteroidiene) au în sânge mai multe toxine bacteriene, de unde părerea că asemenea medicamente cresc permeabilitatea intestinului, întreținând boala.
- Tratamente prelungite cu penicilină, efitard, moldamin, extenciline, aspirină, infecțiile faringo-amigdaliene ori entero-digestive favorizează boala.
- Afecțiunile coloanei vertebrale au cunoscut o adevărată explozie în ultimii 30 de ani. Totul pornește de la **pozițiile greșite** pe care le avem atunci când stăm în picioare sau pe scaun și, mai ales, de la insuficienta dezvoltare și antrenare a musculaturii spatelui și a celei abdominale. În aceste condiții, întreaga greutate a trunchiului, nesusținută de mușchi, se lasă direct pe vertebre, producând tasări, deformări ale coloanei, însoțite de dureri puternice și, treptat, de un grad mai mic sau mai mare de invaliditate.

⇨ Sistarea **fumatului** este obligatorie. Fumatul antrenează complicații ale căilor respiratorii și are multe alte efecte nocive.

⇨ Eliminați cel puțin o perioadă **sarea** din alimentație. Susține inflamația și întreține afecțiunile reumatice. Folosiți în locul ei plante aromatice: cimbrul, busuioc, pătrunjel, leuștean, chimen, mărar, oregano, schinduf etc.

⇨ Având în vedere că spondilita incumbă o mare cantitate de substanțe toxice ce produc inflamații (radicali liberi ai oxigenului), este indicat consumul de **alimente antioxidante**: afine, coacăze negre, spanac, căpșune, broccoli, prune uscate și, în general, vegetalele ce conțin vitaminele E, A și C.

⇨ **Exercițiul fizic** este una dintre cele mai bune „arme" împotriva acestei maladii. Prin exerciții speciale și sport adecvat, persoana își va păstra pentru mai mult timp forța musculară și condiția fizică generală. Iată câteva recomandări legate de exercițiul fizic și postura corpului:

- Este important să găsiți un echilibru între a face mișcare și a lua pauze.
- Faceți zilnic mișcare și exerciții fizice, în funcție de toleranța individuală.
- Exercițiile de postură sunt obligatorii, încă din faza de debut a bolii. Aveți grijă la postură și nu stați prea mult timp în aceeași poziție.
- Este foarte important să se mențină coloana vertebrală în poziție cât mai întinsă.
- Dimineața și seara, se recomandă efectuarea vreme de câteva minute, de exerciții de respirație, de gimnastică medicală (exerciții pentru întărirea musculaturii paravertebrale, a centurilor și creșterea amplitudinii articulare) și exerciții de postură cu capul perfect drept, călcâiele, sacrul (zona feselor) și occiputul (partea de deasupra cefei) în contact cu peretele.
- Mișcați umerii spre spate din când în când și întindeți partea superioara a spatelui.
- Încercați, de trei ori pe zi, să vă lungiți pe abdomen, cu brațele întinse de-a lungul corpului.
- Evitați sporturile unde trebuie să stați mult timp într-o poziție aplecată.
- Evitați solicitarea spatelui.
- În timpul puseelor evolutive, exercițiile fizice se limitează la mobilizări articulare pasive, efectuate în ședințe scurte, repetate de 4-5 ori în cursul zilei, și posturarea corectă în pat.
- Somnul de noapte trebuie să fie de minimum 10 ore, în decubit dorsal strict (pe spate), fără pernă, pe pat tare. Întoarceți capul în lateral (la trezire și la culcare). Sunt necesare repausul ziua și somnul pe pat tare și drept, fără pernă. Repausul la pat nu trebuie exagerat, el fiind indicat numai în perioadele acute, dureroase, de scurtă durată, pentru a nu favoriza anchiloza.
- Ziua se fac 3-4 cure de repaus de 5-10 minute, pe spate. Se contraindică șederea prelungită pe fotoliu sau scaun, care nu trebuie să depășească o oră pe zi. Bolnavul trebuie să facă mișcări cât mai frecvente. Supradozarea efortului este relevată de apariția durerilor. Fiind vorba de un tratament de lungă durată, exercițiile trebuie să fie de scurtă durată și ușor de executat.

Recomandări de tratament:

Strategia de abordare a acestei boli, ca și în cazul altora, începe cu dezintoxicarea organismului prin sucuri, alimentație și ceaiuri, apoi echilibrarea sistemului imunitar și combaterea reacțiilor inflamatorii (stopând pe cât posibil pătrunderea în organism de agenți pro-inflamatori și folosind plante și alimente cu efect antiinflamator, cataplasme de argilă și varză, băi de plante etc.) plus masaj și exerciții fizice potrivite.

<u>Obs.:</u> Folosiți recomandările dietetice de la capitolul „Poliartrita reumatoidă".

✓ **Pulbere** din coajă de **Salcie** și **muguri de Plop negru** (obținută prin măcinarea cu râșnița electrică de cafea), câte o linguriță, sublingual, de trei ori pe zi. Ambele plante sunt bogate în salicilați – substanțe asemănătoare aspirinei (având efect antiinflamator), dar fără să aibă efectele secundare ale medicamentului de sinteză.

Fitoterapie:

- ✓ **Infuzie** din 4 linguriţe de **Trifoi roşu** la 500 ml de apă clocotită. Se lasă 10 minute vasul acoperit, apoi se strecoară. Se bea pe parcursul unei zile. Trifoi roşu conţine acid salicilic, având efect antiinflamator. Este şi un excelent purificator sanguin şi un regenerator al ficatului. La ceai se pot adăuga şi tincturile de mai jos.
- ✓ **Tinctură de Lemn-dulce** are un rol puternic antiinflamator, deloc mai prejos decât cortizonul corticosuprarenal sau de sinteză (Prednison), dar fără să aibă efectele secundare ale acestuia din urmă. Pe deasupra, Lemnul-dulce conţine şi substanţe estrogene care susţin procesul de calcifiere al oaselor, combătând osteoporoza. Se administrează câte o linguriţă de tinctură, de 3 ori pe zi, diluată în puţină apă (sau în ceai), înaintea meselor principale, pe durata a 30 de zile. După 1-2 săptămâni de pauză, se poate repeta cura.
- ✓ **Extractul glicero-hidro-alcoolic din mlădiţe de Luminiţa-nopţii** (are efect antiinflamator puternic) – se administrează câte 2-5 picături, de 3 ori pe zi, înghiţite cu o linguriţă de miere de albine, pe durata a trei săptămâni, urmate de o săptămână pauză.
- ✓ **Cura cu boabe de Ienupăr**, cu durata de 3 săptămâni. Ienupărul este un puternic diuretic şi detoxifiant, prezintă proprietăţi curative deosebite în combaterea afecţiunilor de tip reumatoid, între care şi cele care vizează ligamentele şi tendoanele. Se iau 5-8 boabe zilnic, care se mestecă şi se înghit ca atare, pe o perioadă de trei săptămâni, cu o pauză de o săptămână, apoi cura se poate relua. Este contraindicată în cazul bolilor renale severe, în fază acută.

Alte indicaţii:

- ✓ **Veninul de albine**, datorită conţinutului puternic în diferite substanţe cu rol terapeutic, este din ce în ce mai folosit (având chiar succes) în boli grave precum scleroza în plăci, poliartrita reumatoidă şi spondilita anchilozantă. Cunoscând şi posibilul pericol al unui şoc anafilactic datorat reacţiei alergice la venin, este indicat să vă adresaţi unui specialist care ştie să folosească în mod corect veninul de albine. Ce puteţi face chiar singur este să aplicaţi unguentul „Apireven" ce conţine venin de albine şi propolis (îl găsiţi la magazinele apicole sau la Plafar). Pentru început, testaţi produsul asupra unei zone limitate de piele, aplicând puţin unguent. Dacă nu aveţi reacţii alergice, puteţi aplica unguentul pe coloana vertebrală şi pe articulaţiile şi regiunile afectate. Se vor face zilnic câte două şedinţe de masare blândă a zonelor afectate. Alături de efectul antiinflamator şi analgezic, se va produce şi cel revulsiv (înroşire, încălzire) datorat stimulării circulaţiei regionale, aspect capital în diminuarea durerilor cronice de origine reumatică sau traumatică.
- ✓ **Cataplasmă de răşină de brad aplicată pe coloana vertebrală**. Se colectează răşină proaspătă, se încălzeşte într-un vas atât de tare încât să nu provoace arsuri ale pielii şi apoi se aplică pe regiunile coloanei (mai ales regiunea sacrală şi lombară) ce prezintă ciocuri dureroase. Deasupra se leagă cu pânză şi se păstrează 2-3 ore sau mai bine toată noaptea. Se aplică vreme de o lună sau la nevoie mai mult. Răşina are capacitatea uimitoare de a „topi" depunerile şi chiar ciocurile de pe coloană sau alte zone osoase.
- ✓ **Comprese** aplicate pe coloana vertebrală şi regiunile dureroase (regiunea lombară, alte articulaţii) cu **tinctură de Ardei iute şi coajă de Salcie**. Iată cum se prepară tinctura: 200 grame de ardei iute (dacă este proaspăt este cel mai bine, se dă prin maşina de tocat, cu seminţe cu tot) şi 20 de linguri de pulbere de coajă de Salcie (obţinută cu râşniţa electrică de cafea) se macerează 8 zile în 1 litru de alcool de 70 grade. Compresa se acoperă cu o folie de plastic ale cărei margini să le depăşească pe cele ale compresei, iar deasupra se pune un prosop sau un material călduros. Peste această compresă se pune o buiotă (se cumpără de la farmacie) cu apă fierbinte sau o sticlă de formă pătrată, pentru că ardeiul iute acţionează doar la cald. Compresa se păstrează vreme de 20-40 minute. Ardeiul iute are efect antiinflamator, decongestionant şi combate durerea (datorită capsaicinii), iar salcia are efect antiinflamator şi antialgic. În cazul în care procedeul a fost corect aplicat, după câteva minute, va trebui să simţiţi zona respectivă foarte încălzită, realmente un „foc". Aveţi grijă să nu produceţi arsuri pielii! Dacă tinctura este prea puternică, puteţi s-o diluaţi cu puţină apă. După luarea compresei, aplicaţi pe regiunea respectivă un unguent de gălbenele sau alt unguent antiinflamator.
- ✓ **Comprese cu tinctură de tătăneasă** sau **cataplasme cu rădăcină de tătăneasă** proaspăt răzuită şi stropită cu tinctură de tătăneasă. Se aplică pe coloana vertebrală şi articulaţiile afectate. Tătăneasa are efect antiinflamator.
- ✓ **Cataplasme cu frunze de varză** calmează durerile, reduc inflamaţia şi ajută la eliminarea toxinelor. Frunzele de varză se strivesc (cu ajutorul unei sticle sau cu un sucitor) şi se pun pe articulaţiile bolnave, făcându-se un bandaj asupra lor. Se pot păstra chiar toată noaptea. Se folosesc până ce durerile dispar.
- ✓ **Compresele umede şi fierbinţi (fomenţaţiile)** aplicate pe coloană. Compresa fierbinte se schimbă de 4 ori, după fiecare schimbare se şterge cu o cârpă înmuiată în apă rece, apoi se şterge cu un prosop uscat şi iar se aplică o compresă fierbinte. Se pot aplica de două ori pe zi. Se reduce spasmul muscular şi înţepenirea. Sunt binefăcătoare, dacă sunt aplicate cu puţin timp înaintea perioadelor de exerciţiu fizic. **Compresele alternante** (fierbinte-rece) dau, de asemenea, rezultate foarte bune.
- ✓ **Cataplasme cu argilă fierbinte** (40 grade C) aplicate pe regiunea coloanei şi a articulaţiilor afectate. Se aplică un strat de argilă de 2 cm grosime. Se păstrează vreme de 2-3 ore. Este indicat să se facă o aplicaţie pe zi. În cazul în care argila are tendinţa să se usuce, continuaţi aplicaţiile; în caz contrar, se întrerupe. Pentru mai multe detalii, vezi capitolul „Minunatul şi binecuvântatul pământ - Argiloterapia".
- ✓ **Baia de sare**. Se dizolvă 4-5 kg de sare grunjoasă în câţiva litri de apă fierbinte. Se strecoară prin tifon şi se adaugă la câţiva litri de apă, ce se pun apoi în 100 de litri de apă la temperatura de 37-38 de grade Celsius. Inima să fie

deasupra apei. Poate va fi nevoie şi de o compresă rece la cap sau inimă. Pacienţii cardiaci vor evita baia generală. Baia durează 20 de minute, după care pacientul se va usca puţin prin tamponare cu prosopul şi va rămâne să se odihnească, la loc foarte călduros, vreme de o jumătate de oră. Se face la două zile o baie. O cură durează 21 de zile. Se repetă după 4 luni. După baie se face un duş călduţ de două minute.

- ✓ **Băile generale de plante** exercită un efect pozitiv în tratarea spondilitei, ajutând la creşterea mobilităţii şi combătând durerile. Se fac mişcări pasive sub apă, în cadă. Pot fi folosite paiele de ovăz (decoct în acest caz), florile de fân, cimbrişorul, muşeţelul, salvia, fructele şi mlădiţele de ienupăr, trifoiul roşu, frunzele de mesteacăn, coada-calului, coada-şoricelului etc.
- ✓ **Masajul** poate uşura durerea şi spasmele musculare, stimulează circulaţia sanguină şi eliminarea deşeurilor toxice. Acest procedeu este esenţial. Se poate folosi pentru masaj tinctură de tătănească sau cimbrişor. De asemenea, puteţi prepara un ulei de masaj amestecând câte 2 picături de ulei esenţial de boabe de ienupăr, ulei de piper negru şi ulei de romaniţă, împreună cu 5 picături de ulei esenţial de levănţică la 10 linguriţe de ulei de măsline. Ungeţi zilnic zona afectată cu acest ulei aromatic. Se pot folosi şi alte unguente revulsive. În caz de puseu dureros, se evită masajul zonelor cu inflamaţii, întrucât masajul puternic poate agrava inflamaţia. Totuşi, se poate face un masaj blând, tip „mângâiere", ce va permite uleiurilor terapeutice sau tincturilor să intre în piele şi să aducă uşurare.
- ✓ Este benefică **masarea zonei reflexe** (în talpa piciorului) a punctelor limfatice, rinichi - uretere - vezică urinară, stomac - intestin şi a coloanei vertebrale.

Sterilitate, tulburări de potenţă

- ⇨ Principalele cauze de infertilitate sunt:
  - spermatozoizi prea puţini, cu structură sau motilitate anormală;
  - probleme de ovulaţie, legate deseori de un sindrom polichistic al ovarelor, un dezechilibru hormonal asociat cu chisturi ovariene;
  - trompele lui Fallopio obstrucţionate, uneori ca urmare a unor boli inflamatorii pelviene;
  - alte cauze pot fi: afecţiuni ale uterului, endometrioză şi prezenţa de mucus cervical care blochează trecerea spermei.

⇨ Imposibilitatea desfăşurării actului sexual (erecţie incompletă sau nulă, ejaculare precoce etc.) poate avea **numeroase cauze**, dintre care cele mai importante sunt: **abuzul de alcool, abstinenţă prelungită, andropauză, insuficienţă testiculară şi/sau hipofizară, diabetul, hipotiroidismul, teama de eşec, focare inflamatorii locale, leziuni ale măduvei spinării unde se găsesc centrii erectili** etc.

⇨ O **femeie supraponderală** este mai puţin fertilă din cauza riscului mărit de sindrom ovarian polichistic, dar există şi un risc de avort în cazul în care obezitatea duce la diabet. O femeie cu mult sub greutatea normală are şanse mărite de a ovuleze rar sau chiar deloc. Un **bărbat supraponderal** are mai multe şanse să fie infertil deoarece excesul de grăsime poate dăuna producţiei de spermă.

⇨ Nivelul crescut de **colesterol** este asociat cu impotenţa. Pentru fiecare creştere de 10 puncte a nivelului de colesterol apare o mărire cu 32% a riscului de impotenţă.

⇨ **Alimentaţia** este, în mod cert, unul din vinovaţii principali pentru apariţia infertilităţii, atât la femei, cât şi la bărbaţi. Cele mai vinovate sunt alimentele rafinate (zahăr, margarină, făină albă, ulei rafinat), a alimentelor preambalate, conservate cu substanţe chimice, alimente bogate în E-uri, adică a aditivilor sintetici.

⇨ **Stresul**, mai ales cel psihic, este probabil cel mai puternic şi nociv anticoncepţional. Printre consecinţe: ciclul menstrual se dă peste cap, la erecţie apar probleme, libidoul cunoaşte o vertiginoasă cădere. La bărbaţi acest lucru se petrece datorită scăderii dramatice a nivelului de testosteron în perioadele de stres. La femei, mecanismul este mai complicat, însemnând nu doar o dereglare a testosteronului, ci şi a estrogenului, progesteronului şi prolactinei. În perioadele de stres cronic, la femei nivelul de estrogen şi progesteron scade simţitor (deci din ovare nu este eliberat un ovul, proces denumit şi anovulaţie), învelişul uterului nu se modifică (ovulul nu are pe ce se implanta), ciclul menstrual devine neregulat (oligomenoree) sau se opreşte cu totul (amenoree).

⇨ Cea mai frecventă formă de impotenţă sexuală masculină este, în general, **de natură psihologică**. Din punct de vedere clinic, impotenţa este însoţită de manifestări complexe: **instabilitate psihică, iritabilitate, depresie, tulburări afective, scăderea libidoului, insomnii, oboseală fizică şi, uneori, dureri localizate**.

⇨ **Fumatul** determină irigarea mai redusă cu sânge a organelor sexuale. Studiile de la „Boston University Medical School" au arătat că două treimi din bărbaţii impotenţi sunt fumători. Alte studii au constatat la fumători o degradare a calităţii spermei cu mai mult de 20% decât în cazul nefumătorilor.

⇨ Consumul de **alcool** reduce fertilitatea, dăunând ovarelor, creşte riscul de avort spontan, conduce la apariţia de malformaţii congenitale, la naşterea de copii cu retard.

⇨ **Cafeaua şi produsele care conţin cofeină** (ceaiul negru şi verde, dulciurile, băuturile de tip cola) sunt un inamic al fertilităţii la femei şi bărbaţi. Conform unor studii, cafeaua consumată chiar în cantităţi moderate (1-2 cesti pe zi) scade pentru persoanele de sex feminin cu până la 50% şansele de a avea copii, în timp ce în cazul sarcinii, are efecte avorti

⇨ Expunerea la **pesticide sau alte substanţe toxice** pot de asemenea afecta fertilitatea.

⇒ **Medicamentele**, în special corticoizii, citostaticele, spironolactonele, cimetidinele, perturbă adesea grav funcția de reproducere.

⇒ Din cauza **sedentarismului** secreția de hormoni masculini (testosteron) scade, afectând grav procesele de producere a spermatozoizilor. Exercițiile fizice favorizează creșterea secreției de testosteron (hormonul masculin care determină sinteza spermei), elimină surplusurile de greutate (care pot afecta potența și fertilitatea), conferă o stare psihică bună.

⇒ **Excesele de sex** susținute uneori de excitante chimice care sunt tot mai accesibile și cu ejaculari frecvente alterează, mai ales în timp, calitatea spermei. Abstinența pe anumite perioade reface organismul și dă o frumusețe acestui act care a fost conceput ca un dar pentru familie.

⇒ **Excesul și abuzul sexual** conduc la distrugerea organismului, dar și a funcțiilor mentale. Nu faceți din sex un drog. Creatorul a stabilit ca aceste relații să aibă locul, timpul și frumusețea lor. Din păcate, oamenii au pervertit acest dar al lui Dumnezeu, iar prin excese și imoralitate au transformat un dar într-un mijloc de degradare fizică, morală, mentală. Sexualitatea necontrolată a ajuns unul din marile păcate ale acestui veac degenerat, mai ales de când pornografia și uriașa „industrie a sexului" au ajuns să inducă modele comportamentale greșite bărbaților și femeilor.

⇒ **Hainele strânse pe corp**, lenjeria din materiale sintetice și care presează organele genitale, sunt un puternic inhibitor al producerii de spermă.

Recomandări de tratament:

❑ Strategia de bază în tratarea infertilității și a tulburărilor de potență se bazează pe adoptarea unei diete vegetariene preponderent crudivoră, ce are capacitatea să regenereze, să întinerească organismul și să regleze funcțiile acestuia, la care se adaugă un program zilnic de exercițiu fizic, evitarea emoțiilor negative și a stresului.

Dietă:

Iată o listă ce cuprinde sucuri cu efecte valoroase în corectarea problemelor legate de fertilitate:

❖ **Țelină (frunze)** – ½ pahar dimineața, ½ pahar seara, în cură de 1-2 luni. Sucul de țelină este un puternic remediu care combate infertilitatea, dismenoreea, menopauza prematură și tulburările care apar la debutul climaxului.

❖ **Orz verde (sau pudră)** – 2-3 pahare/zi. Cura cu orz verde (timp de 30-40 de zile) are efecte întineritoare excelente, combătând sterilitatea, îmbătrânirea prematură și problemele legate de menopauză.

❖ Într-un studiu chinez, **ovăzul verde** combinat cu **urzica** (luate sub formă de pulbere cu apă sau suc din plantele verzi) au aproprietăți afrodiziace, stimulând procreerea. Foarte eficiente sunt semințele de urzică. Experimente făcute de cercetătorii de la Facultatea de Medicină a Universității Northwestern Ohio au dovedit că amestecul de urzică și ovăz a ajutat bărbații cu disfuncții sexuale să obțină și să mențină erecția. Nivelul de hormoni din sânge al acestor bărbați crescuse semnificativ.

❖ **Pătrunjel (frunze)** - 1 pahar/zi. Sucul de pătrunjel combate frigiditatea.

❖ **Lucernă (vârfuri fragede)** – 1 pahar/zi. Lucerna este bogată în vitamina E, octacosanol (o substanță necesară procreerii) și are efecte bune asupra sistemului endocrin.

Alte recomandări dietetice:

✓ Vitamina E intervine în formarea celulelor reproducătoare. Surse bune de vitamina E: fructele oleaginoase (nuci, alune și migdale), avocado, broccoli, cătina, germenii cerealelor, uleiurile vegetale neprocesate și nerafinate, lăptucile, spanacul, orezul brun, semințele încolțite.

✓ Organele sexuale masculine folosesc mai mult **zinc** decât oricare altă parte a organismului. Se crede că aproximativ 90% din populație are un regim alimentar deficitar în zinc. Motivul este epuizarea solului, alimentația procesată și alimentele rafinate. Consumați **alimente bogate în zinc**: drojdia de bere, fasolea, germenii de grâu, algele marine (varec, clorella), semințelele de dovleac și floarea-soarelui neprăjite, sfecla roșie, ciupercile.

✓ **Uleiul de cătină** se crede a fi cel mai bogat produs în vitamina E din lume, iar vitamina E este supranumită și vitamina fertilității. Se administrează, câte 40 de picături, de 2 ori pe zi, în cură de 90 de zile.

✓ Consumați zilnic sau aproape zilnic **semințe de dovleac**, care sunt bogate în vitamina E, zinc și alte substanțe cu efect hormonal care favorizează procrearea.

✓ **Pulbere din semințe de Schinduf** – se consumă 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi. Semințele de Schinduf stimulează procesele de regenerare din organism, ajută la eliminarea sterilității și impotenței. Au efecte bune mai ales când sunt folosite pe termen lung (5-6 luni).

✓ **Eliminați zahărul** și produsele care îl conțin și înlocuiți-l cu miere de albine. **Mierea** (mai ales cea de floarea-soarelui) stimulează activitatea hormonală și are un efect reglator al activității ovarelor. Dacă nu sunteți diabetic, puteți folosi 6 lingurițe pe zi.

✓ **Spirulina** stimulează spermatogeneza, combate impotența și frigiditatea. Se administrează 10 capsule de 500 mg pe zi, luate în două prize, în cură de 30 de zile. Se pot face 3 cure pe an.

✓ Folosiți în alimentație **uleiul de măsline** și **cel din semințe de in**. Aceste uleiuri sunt bogate în vitamina E, conțin mulți acizi grași omega-3 ce au multiple efecte benefice asupra organismului.

✓ Consumați produsele stupului, care au efecte remarcabile în acest caz.

✓ **Cura cu polen** – se administrează 1 linguriță de 2 ori pe zi, înainte de masă, în cură de 30 de zile. Se face o pauză de 7 zile după care se poate repeta. Consumul regulat de polen duce la o amplificare a activității gonadelor, la

creşterea producţiei de spermatozoizi (polenul este bogat în aminoacidul arginină, necesar în producerea spermei), precum şi la îmbunătăţirea acestora.

- **Lăptişorul de matcă** este bogat în hormoni naturali, care favorizează regenerarea celulară şi normalizarea activităţii unor glande endocrine (gonadele şi suprarenalele, în special). Prezenţa acetilcolinei în lăptişorul de matcă determină procesul de vasodilataţie, fenomen indispensabil erecţiei peniene. Utilizaţi acest produs în conformitate cu prospectul.
- **Apilarnil liofilizat** – se administrează 2 drajeuri pe zi, timp de 3 luni.

Fitoterapie:

- ✓ **Tinctura de brânca-ursului** este considerată unul dintre cele mai puternice şi eficiente tratamente în cazul infertilităţii, atât la femei, cât şi la bărbaţi. Se fac cure prelungite (4-6 luni), timp în care se administrează câte o linguriţă de tinctură, de 4 ori pe zi, diluată în puţină apă. La femei, brânca-ursului stimulează producerea de ovule, reîntinereşte organismul, regularizează ciclul menstrual. La bărbaţi, tinctura de brânca-ursului este un remediu foarte puternic contra impotenţei vasculare fiind un vasodilatator genital, stimulează producţia de hormoni masculini şi este un tonic general foarte bun. La bărbaţii la care cantitatea de spermă este insuficientă sau la care concentraţia de spermatozoizi este foarte mică, brânca-ursului determină în câteva luni o remediere a situaţiei.
- ✓ **Pulbere de năprasnic**, câte o linguriţă de patru ori pe zi, în cură de 6 luni. Combate sterilitatea feminină şi masculină şi tulburările de ciclu menstrual. În recomandările pe care le-am făcut acestui gen de afecţiuni am obţinut rezultate bune folosind această plantă. Terapeutul austriac Rudolf Breuss folosea ceaiul de năprasnică pentru a trata cuplurile care nu puteau avea copii.
- ✓ Cura prelungită cu plantele **ginseng şi ginseng siberian** pot rectifica numărul, creşte mobilitatea spermatozoizilor şi stimulează producerea de nitrozizi în corpii cavernoşi penieni; se administrează o doză de 50 mg de trei ori pe zi, în cură de 3 luni.

Alte indicaţii:

- ✓ **Uleiul volatil de anason** - Se administrează câte 3-5 picături de trei ori pe zi, diluate în ½ linguriţă de ulei de măsline sau în puţină miere. Este un bun afrodiziac.
- ✓ **Ceai de muguri de Zmeur** este un elixir pentru afecţiunile aparatului genital feminin. Beţi 2 căni de infuzie pe zi. Mugurii de zmeur au acţiune de reglare a secreţiei ovariene şi stimulare a lobului anterior hipofizar.
- ✓ **Duşul scrotal** (pentru bărbaţi): dimineaţa se expune scrotul la un jet de apă rece (18-22 de grade Celsius), vreme de 1-3 minute. Tratamentul se repetă şi seara, practicându-se zilnic, vreme de 3 luni minimum. Procedeul reglează temperatura la nivelul testiculelor, glande care funcţionează optim la o temperatura considerabil mai scăzută decât cea a restului corpului.

Stomatita, candidoza, ulceraţii bucale

Este bine să ştiţi...

Candidoza

⇨ Numite şi candidoze, infecţiile cu candida pot apărea pe orice mucoasă sau zonă cutanată umedă. În vagin, candidoza produce o scurgere vâscoasă şi albicioasă, însoţită deseori de mâncărimi şi usturime.

⇨ **Candidozele bucale – sau aftele** – duc la apariţia pe pereţii cavităţii bucale şi pe limbă a unor ulceraţii albicioase, usturătoare şi uşor umflate. Candida mai poate afecta mameloanele şi pielea din jurul unghiilor. Bebeluşii pot avea eriteme infectate cu candida; de obicei acestea sunt de culoare roşu aprins cu pete albicioase. Infecţia cu candida generalizată la nivelul întregului corp este o boală rară, dar gravă.

⇨ *Candida albicans* este o ciupercă ce trăieşte de obicei în intestine, împreună cu multe alte tipuri de microorganisme. Acestea sunt cunoscute sub numele generic de floră intestinală. Cercetătorii au descoperit că atunci când devine supărătoare, înseamnă că a intervenit ceva care a **deranjat ordinea naturală fragilă a organismului**. Ce mod mai bun de a lupta cu aceste deranjamente, decât soluţia naturală care va da organismului posibilitatea să-şi refacă singur echilibrul? Una din cauzele principale ale candidozei este modificarea echilibrului bacterian din organism datorită folosirii antibioticelor. Şi regimul alimentar dezechilibrat poate tulbura acest echilibru.

⇨ **Antibioticele** - imunosupresoare severe - sunt prescrise pentru zeci de afecţiuni banale. În procesul de distrugere a bacteriilor pentru care sunt prescrise, ele omoară de asemenea şi flora intestinală saprofită, în special lactobacteriile, afectând sever digestia şi asimilarea substanţelor nutritive, tocmai atunci când organismul are mai multă nevoie de ele. Lactobacteriile sunt singurii factori care pot ţine sub control candida şi alte ciuperci dăunătoare; de aceea, în urma unei cure de antibiotice, candida găseşte totdeauna un câmp propice pentru dezvoltare, răspândindu-se în întreg organismul. Un prim efect al infecţiei cu candida este inhibarea sistemului imunitar, ceea ce înseamnă că medicamentele pe care le luaţi pentru a combate boala afectează mecanismele naturale de apărare a organismului împotriva respectivei afecţiuni. Când antibioticele sunt însoţite de corticosteroizi - alte substanţe frecvent prescrise - efectul distructiv asupra sistemului imunitar creşte considerabil.

⇨ Infecţia cu candida poate fi declanşată de orice factor care produce **dezechilibre la nivelul florei bacteriene** în corp – de exemplu, **sănătate precară, sarcină, stres, depresie, tratamente cu antibiotice, steroizi administraţi oral**.

pilule contraceptive. Alte posibile cauze includ **diabetul necontrolat, hipoaciditatea gastrică, un consum mare de alimente conținând drojdie, de alcool și carbohidrați rafinați (ca zahărul și făina albă)**.

Stomatita și ulcerațiile bucale

➲ **Cauzele** multiple ale ulcerațiilor bucale, numite ulcerații aftoase, includ deficiența vitaminică, deranjamentele stomacale, sensibilitatea la anumite alimente, infecții, răni (provocate de mușcatul limbii sau obrazului ori de o proteză stricată). Ulcerațiile se produc mai ales dacă suntem obosiți sau sub influența stresului. Uneori ele pot fi simptome ale unei boli mai grave, cum ar fi tuberculoza, o infecție cu Herpex simplex, boala celiacă, maladia lui Crohn, anemia sau leucemia.

➲ Evitați să folosiți pastă de dinți conținând **sulfatul de lauril de sodiu**, deoarece aceasta poate vătăma mucina protectoare din mucusul gurii. Folosiți o pastă de dinți pe bază de argilă, extracte din plante și/sau cărbune vegetal.

➲ **Stresul cronic și stările psihice negative** cum sunt tristețea, zbuciumul lăuntric, anxietatea, îngrijorarea, nemulțumirea, insatisfacția, tensiunile scad dramatic eficiența sistemului imunitar, făcând astfel organismul sensibil față de agenții patogeni. Remediul cel mai bun este o încredere fermă în Dumnezeu și în grija Lui iubitoare, încredere care poate fi câștigată prin studiul făgăduințelor din Cuvântul Său, prin rugăciune și prin supunere zilnică față de voința Sa. Pacea și seninătatea pot fi astfel dezvoltate, ceea ce îl va face pe om în stare să suporte mari dificultăți și chiar să le traverseze cu bucurie. De asemenea, dezvoltați trăsăturile pozitive ale spiritului, cum ar fi voia bună, recunoștința și considerația față de alții.

➲ În cazul unei depresii imune, este strict necesar să faceți zilnic **exercițiu fizic**. Acesta va aduce beneficii incredibile întregului organism: stimulează imunitatea, circulația sanguină, reglează digestia și asimilația, combate stresul și depresia. Mai ales exercițiul în aer liber, plimbările prin pajiști și păduri, urcatul dealurilor și munților au efecte remarcabile.

➲ Pentru a asigura sănătatea mucoasei bucale și a întregului organism, hidratați-l bine, consumând 6-8 pahare de apă zilnic, iar când transpirați abundent chiar și mai mult. Deseori aftele apar când uităm să consumăm apă.

➲ Este necesar să eliminați din dietă **zaharul alb** și produsele care îl conțin înlocuindu-l cu miere și cu fructe uscaspete. Zahărul alb este un imunosupresor, scăzând capacitatea fagocitară a globulelor albe. De asemenea, grăsimile saturate, uleiurile rafinate, margarina și alte grăsimi prăjite deprimă sistemul imunitar.

Recomandări de tratament:

❑ Vă puteți crește rezistența la candidoze și alte tipuri de infecții, întărindu-vă imunitatea printr-un regim alimentar sănătos, exercițiu fizic zilnic și multă bucurie.

Dietă:

Obs.:

a) Pentru a înțelege mai bine cum funcționează sistemul imunitar și cum poate fi stimulată acțiunea acestuia studiați capitolul „Planul de fortificare a sistemului imunitar" din secțiunea a doua a cărții.

b) Folosiți recomandările dietetice pe care le găsiți la capitolul „Infecție cu HIV; SIDA".

În plus, iată câteva indicații:

- Cercetările au arătat că **beta-carotenul** suplimentar mărește numărul de limfocite T sau celule „ajutătoare" din sistemul imunitar. Și în laborator, adăugarea de beta-caroten stimulează celulele imunitare neutrofile să respingă infecția micotică Candida albicans, cunoscută popular ca aftă, care atacă și bolnavii de SIDA și alții cu sistemul imunitar slăbit. Consumați alimente bogate în betacaroten (beți și sucuri): uleiul de cătină și fructul de cătină, morcovul, spanacul, dovleacul cu miezul portocaliu, pătrunjelul, coacăzele, măceșele, avocado.
- Consumați **moare** (zeama de la varza murată) pentru că are capacitatea de a regla flora intestinală. Vă puteți prepara varza murată fără să folosiți sare prea multă, dar adăugând bucăți de hrean (poate fi și ras). Hreanul are o capacitate extraordinară de conservare. Fermenții lactici ai verzei acre, dezinfectanți puternici ai tractului intestinal, trebuie păstrați intacți. De aceea, se cuvine să nu spălăm varza acră, pe care este judicios s-o folosim crudă în consum.
- **Usturoiul** conține substanțe fungicide, fiind o armă bună împotriva micozelor. Poate fi consumat întreg sau sub formă de extract.
- Când aveți ocazia, consumați **dude, mure, zmeură și afine** care sunt bogate în antioxidanți și combat candidozele.

Fitoterapie:

✓ **Clătirea gurii și gargară cu un decoct preprat din gălbenele, coji de nucă, salvie.** Decocotul se prepară prin fierberea vreme de 5 minute a câte 2 linguri din fiecare plantă într-un litru de apă. Se lasă 10-15 minute acoperit, apoi se filtrează. Clătiți-vă cavitatea bucală cu acest ceai de mai multe ori pe zi. Mențineți cât mai mult timp ceaiul în contact cu cavitatea bucală. Gălbenelele sunt un excelent antifungic, cojile de nucă au puternice efecte antiinfecțioase și cicatrizante. Salvia are proprietăți antiseptice, cicatrizante și astrigente.

- **Pulbere** preparată din următoarele plante: **muguri de plop, gălbenele, zmeur, salvie**. Râșniți amestecul prin râșnita de cafea și luați din el câte o linguriță, de 4 ori pe zi. Păstrați pulberea sub limbă 5 minute, apoi înghițiți-o cu apă și eventual cu puțină miere.
- **Cură cu echinacea**. Puteți folosi capsule de Echinacea (de 500 mg) sau comprimate (echivalentul). Se vor lua 10 capsule zilnic, vreme de 21 de zile. După o pauză de 14 zile se mai poate face o cură. Un experiment citat în revista Planta Medica dovedește rolul jucat de Echinacea în stimularea producției de interferoni a sistemului imunitar.

Interferonii sunt compuşi din una sau mai multe proteine care se formează atunci când celulele sunt atacate de viruşi. Ei combat infecţiile virale din organism. Studiul a arătat totodată că Echinacea stimulează producerea în organism de limfocite T şi alte celule albe. Echinacea stimulează activitatea macrofagelor, ceea ce menţine funcţionarea sistemului limfatic la un ritm normal. Am folosit această plantă pentru forme cronice, severe şi rebele de candidoze, forma ulcerativă care devastase prin rănile pe care le produsese cavitatea bucală şi am rămas impresionat de rezultatele pozitive obţinute.

✓ **Proposept** (procurat de la magazinele cu profil apicol) - luaţi de 3 ori pe zi câte un comprimat; după ce l-aţi terminat, nu mâncaţi şi nu beţi nimic timp de o jumătate de oră. Propolisul este un bun imunostimulent.

✓ Folosiţi **apa de gură „Floral"** (procurată de la magazinele cu profil apicol) diluată în ceai de Gălbenele; faceţi gargara şi clătiţi- vă gura de mai multe ori pe zi.

Trombocitopenie

⇨ **Trombocitele** sunt cele mai mici elemente figurate ale sângelui. Trombocitele se formează în măduva roşie hematogenă. Numărul trombocitelor în sângele periferic este de 250.000 – 400.000 mm^3, fiind menţinut constant prin mecanisme neuroumorale. Printre proprietăţile trombocitelor amintim: formează agregate, au proprietăţi vasoconstrictoare, factor de reparare a endoteliului vascular, participă la retracţia cheagului, intervin în mecanismul intim al coagulării.

⇨ Pe cât posibil trebuie descoperite **cauzele profunde** ce conduc la producţia slabă sau distrugerea trombocitelor. Printre cauzele cele mai întâlnite amintim: **anomalii congenitale, carenţa de B_{12} sau acid folic, distrugerea măduvei osoase de către radiaţii, infecţia cu tuberculoză sau hepatită virală, absorbţia unor toxice variate, infiltrarea măduvei osoase de o leucemie sau un alt cancer sau producerea de anticorpi antiplachetari (formă autoimună) etc.**

⇨ **Anemiile aplastice** sunt generate de incapacitatea măduvei osoase de a produce celule roşii, dar şi celule albe şi trombocite, suficiente şi normale, datorită unor boli neoplazice (leucemie), unor boli ce acţionează inhibitor asupra măduvei (insuficienţă renală cronică, infecţii cronice, mixedem) sau unor substanţe chimice (anumite medicamente cum sunt citostaticele, sulfamidele, cloranfenicolul, fenilbutazona, antitiroidienele de sinteză), radiaţiile ionizante.

⇨ **Consumul de zahăr** antrenează boli cardiovasculare (hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, infarct miocardic) prin ridicarea nivelului de colesterol şi trigliceride şi prin schimbarea funcţiei trombocitelor, determinând aderarea lor la peretele vascular. Folosiţi în locul zahărului mierea de albine.

⇨ **Evitaţi aspirina şi alte medicamente anticoagulante** pentru că pot determina hemoragii.

⇨ **Grăsimea de peşte** şi capsulele ce conţin untură de peşte (lăudate mult pentru conţinutul în grăsimi omega-3) pot mări timpul de coagulare al sângelui şi determină hemoragii cerebrale, deci infarcte cerebrale.

⇨ **Exerciţiul fizic** stimulează măduva osoasă în producerea de celule sangvin. Exerciţiul viguros duce la o creştere a producţiei de globule roşii şi trombocite, cât şi la stimularea sistemului imunitar. Formaţi-vă deci un program zilnic de exerciţii fizice, începând blând, fără să exageraţi. Treptat, măriţi perioada şi intensitatea exerciţiilor fizice. Vor fi efecte miraculoase asupra întregului organism.

Recomandări de tratament

❒ Alimentaţia este principalul element în tratamentul împotriva majorităţii formelor de boli ale elementelor figurate ale sângelui. Trebuie să fie bogată în alimente neprocesate şi nerafinate, cât mai aproape posibil de starea lor naturală. Ar fi minunat să începeţi tratamentul cu o cură de sucuri şi crudităţi (fără să folosiţi preparate termice), vreme de 1-2 luni. Pentru începutul acestei cure, venind în ajutorul organismului în procesul de dezintoxicare, puteţi bea vreme de 3-4 zile doar sucuri (1,5-2 litri/zi), ceaiuri, apă argiloasă, cărbune şi apă la discreţie. În funcţie de sezon şi posibilităţi, căutaţi să consumaţi unele din următoarele **sucuri** de fructe, legume şi verdeţuri (sunt cele mai eficiente):

❀ Cura cu suc de **urzică** se recomandă în mod special în anemie, atât în cea feriprivă (urzica este bogată în fier şi favorizează asimilarea acestui oligoelement), cât şi în formele autoimune sau în cele în care apar modificări morfologice ale hematiilor. Urzica stimulează hematopoieza, activând procesele fiziologice de formare a globulelor roşii, albe şi a trombocitelor.

❀ Cura cu suc de **orz verde (sau pulbere)**. Orzul verde conţine de peste 11 ori mai mult fier decât în ţelină şi de peste 7 ori mai multă vitamina C decât în portocale. Sucul de orz verde este foarte bogat în clorofilă - „sângele verde" al plantelor - compoziţia chimică a acesteia se aseamănă mult cu cea a sângelui uman.

❀ Stimularea hematopoiezei (sinteza de elemente figurate sanguine: hematii, leucocite şi trombocite) se poate realiza şi prin consumul constant de **suc de sfeclă roşie**, capabil să îmbunătăţească vizibil calitatea ţesutului medular hematoformator. Sucul de sfeclă se bea în combinaţie cu alte sucuri de legume (preferabil de morcov), în proporţia: o parte suc de sfeclă (50 ml), 2 sau 3 părţi suc de morcov (150 ml sau 200 ml). Se poate adăuga puţin suc de lămâie pentru corectarea gustului mai greţos al sfeclei roşii. Terapeutul austriac Rudolf Breuss considera sucul de sfeclă roşie drept unul din cele mai puternice remedii în tratarea cancerului şi a leucemiei.

❀ Consumul de suc de **morcov** sporeşte numărul de elemente figurate şi întăreşte imunitatea naturală (conţine mult beta-caroten).

❀ **Strugurii roşii şi negrii** conţin substanţe antianemice în cantităţi importante, în plus, vitaminele din complexul B ajută la fixarea fierului. Strugurii sunt o mină de substanţe minerale şi vitamine.

❀ **Perele**, pe lângă faptul că sunt destul de bogate în fier, stimulează hematopoieza (procesul de formare a globulelor roşii). Le puteţi consuma ca atare sau sub formă de suc sau nectar.

❀ **Pătrunjelul** conţine mai mult fier decât spanacul şi mai multă vitamina C decât portocalele. Fiind bogat în fier şi vitamina C, necesară asimilării fierului, cât şi în alte minerale, pătrunjelul combate drastic anemia şi mineralizează organismul.

❀ **Păpădia** are şi un conţinut ridicat de minerale, care ajută în tratarea anemiei. Păpădia conţine cu 50% mai mult fier decât o cantitate similară de spanac.

❀ Fructul **cătinei** reprezintă o întreagă farmacie, fiind un tonifiant general pentru organism. Este recomandat în avitaminoze şi anemii, boli ale ficatului. Are o capacitate uimitoare de a stimula imunitatea. Cei care au privilegiul să consume sucul proaspăt al acestui fruct, pot consuma 1-2 pahare pe zi (se pune în pahar ¼ suc cătină şi restul se completează cu apă de izvor). Dacă nu găsiţi fructul proaspăt, puteţi măcar folosi pulberea de cătină, câte o linguriţă rasă de 3-4 ori pe zi, în cure de câte o lună.

Alte recomandări dietetice:

- ✓ **Seminţele de susan** sunt o sursă bună de fier şi un bun stimulent al hematopoiezei, fiind indicate în tratamentul trombocitopeniei şi al unor manifestări ale trombopeniei (purpură trpmbopenică, hemoragie). Puteţi prepara o pastă deosebit de nutritivă din seminţe de susan (pulbere de seminţe de susan, suc de lămâie şi miere după gust), din care puteţi consuma zilnic 3-4 linguri.
- ✓ **Cura cu clorofilă** - sângele verde al plantelor - are o structură aproape identică cu cea a sângelui uman. Aceasta ar putea explica de ce cura cu clorofilă are efecte extraordinare în tratarea anemiilor de diferite etiologii, în anihilarea radicalilor liberi din sânge, în tratarea tulburărilor de coagulare, a unor deficienţe imunitare etc. Extractele de clorofilă se obţin foarte simplu, din plante verzi de sezon (grâu verde, urzică, ovăz şi orz verde, frunze de pătrunjel sau frunze de asmăţui).
- ✓ Consumaţi **alimente bogate în vitamina K,** precum: **napul, varza, lăptuca, spanacul, mazărea, lucerna, trifoiul, roşiile, varecul, plante bogate în clorofilă (vegetale cu frunze de un verde închis)**. Vitamina K, supranumită vitamina antihemoragică, acţionează în ficat determinând sinteza proteinelor necesare pentru coagularea sângelui.
- ✓ **Consumaţi** alimente bogate în calciu**, precum** varec, orz verde, seminţe de susan, soia, migdale, alune, spanac, nuci, fulgi de ovăz, hrişcă, mei, napi, gulii, orez brun. **Acest mineral este necesar pentru coagularea normală a sângelui, iar carenţa lui determină apariţia hemoragiilor şi multe alte probleme.**
- ✓ Consumaţi alimente bogate în **acid folic** cum este de exemplu **spanacul**.
- ✓ Evitaţi consumul excesiv de **alimente care fluidifică excesiv sângele**: ceapa, usturoiul, leurda.
- ✓ **Cura cu spirulină** – se administrează câte 8 capsule/zi, împărţite în 2 reprize, înainte de masă, în cură de 21 de zile. După o pauză de 7 zile se mai poate face o cură. Spirulina stimulează activitatea organelor hematoforme.

Fitoterapie:

- ✓ Ceai din **ţintaură** şi **coada-şoricelului** – Amestecaţi plantele în cantităţi egale şi luaţi 2 linguriţe din acest amestec şi puneţi-l într-un vas cu 500 ml de apă clocotită. Lăsaţi-l 10 minute, apoi strecuraţi şi adăugaţi 2 linguri de tinctură de **angelică**. Beţi tot ceaiul pe parcursul zilei, cu înghiţituri rare. Îl puteţi îndulci cu miere. Ţintaura este recomandată pentru stimularea poftei de mâncare (la simplu contact cu mucoasa bucală se declanşează imediat creşterea secreţiei gastrice şi a motilităţii stomacului) şi regenerarea sângelui. Coada-şoricelului acţionează asupra măduvei osoase, stimulând reînnoirea sângelui. Folosirea ei este recomandată în afecţiuni ale măduvei osoase, leucemii, boli ale sângelui. Angelica este bogată în vitamina B_{12} şi acid folic, îmbunătăţind totodată şi circulaţia sanguină.
- ✓ **Extractul glicerohidoalcoolic din mlădiţe de Cătină roşie** (*Tamarix gallica L.)* stimulează producţia de celule roşii şi trombocite. Extractul poate fi utilizat în anemie hipocromă şi normocromă, trombocitopenii de diverse etiologii, leucopenie. Se foloseşte 1 doză de 1,5 ml, de 2-3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale (pentru adulţi).
- ✓ **Extractul glicerohidoalcoolic din muguri de Carpen** *(Carpinus Betulus L.)* este un remediu important antihemoragic în: trombocitopenia iatrogenă postmedicamentoasă, trombocitopenia autoimună, trombocitopenia din hipersplenism şi din trombocitopenia din limfoame şi mielom multiplu. Se foloseşte 1 doză de 1,5 ml, de 2-3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale.

Tromboflebita

Este bine să ştiţi...

⇨ Este un cuvânt compus din două părţi: **tromb** (cheag de sânge) şi **flebita**, ceea ce înseamnă inflamaţia unei vene. Mai simplu: o inflamaţie a venelor (şi a ţesuturilor adiacente) însoţită de formarea unor cheaguri de sânge. Este asociată deseori bolii venelor varicoase (varice). Se manifestă sub formă de dureri la palpare, usturimi, înroşirea şi fierbinţeala tegumentului, dilataţia venelor superficiale, senzaţie de tensiune a gambei, temperatură, puls crescut. În cazul în care cheagurile de

sânge migrează în organism, pot genera complicații mortale.

⇨ Conform afirmațiilor doctorului A. I. Fleishman în American Journal of Clinical Nutrition, **margarina** crește riscul ca un cheag de sânge să blocheze o arteră (tromboză). Renunțați la consumul de grăsimi animale, cât și la grăsimile vegetale denaturate (margarine, uleiuri rafinate etc.).

⇨ Când nivelul **stresului** este ridicat, se eliberează adrenalină, cortizon și alți hormoni. Aceștia cresc presiunea sângelui și oxidarea grăsimilor în sânge. Chiar și o depresie ușoară crește nivelurile hormonilor de stres și face sângele mai vâscos și mai predispus să formeze cheaguri. Renunțați la ritmul trepidant al vieții, la îngrijorare, anxietate, frică, nemulțumire, mânie și egoism. Toate acestea vă fac nefericit(ă) și vă scurtează viața. Veți putea realiza acest lucru având încredere în Dumnezeu – Creatorul dumneavoastră, care vă iubește și are soluții la toate problemele dumneavoastră.

⇨ **Clima rece** determină îngroșarea sângelui, mărind posibilitatea formării de cheaguri.

Recomandări de tratament:

Obs.: Detaliile programului terapeutic necesar le veți obține studiind capitolul „Arteriopatii; boli ale vaselor sanguine periferice". În plus, iată câteva recomandări speciale în terapia acestei boli:

Dietă:

- ✓ **Suc de roșii** (nu bulion, ci suc stors proaspăt din roșii) – 1 pahar de 3 ori pe zi, în cură de 30 de zile. Este un tratament salvator pentru această afecțiune, deoarece sucul de roșii ajută la diminuarea cheagurilor de sânge și nu mai dă voie să se formeze altele. În plus are și un efect antiinflamator și depurativ puternic.
- ✓ **Pătrunjel** – 1 pahar/zi. Pătrunjelul conține cumarine, substanțe care împiedică apariția trombușilor (cheagurilor sanguine). Sucul de pătrunjel acționează ca un puternic diluant al sângelui. Poate fi amestecat cu sucul de urzică, lucernă sau orz.
- ✓ **Suc de lămâie** obținut după următoarea rețetă: se iau două lămâi, se spală foarte bine, apoi coaja se dă prin răzătoarea mică. Se taie apoi lămâile cât mai mărunt și se pun în jumătate de litru de apă, adăugându-se coaja rasă inițial și două linguri de miere de albine (în cazul în care bolnavul nu este diabetic). Acest amestec se lasă să stea la macerat la temperatura camerei vreme de 3-4 ore, după care se strecoară, iar sucul obținut se consumă cu paiul într-o singură repriză. Se face acest tratament vreme de 20 de zile. Este un excelent remediu în cazurile de tromboflebită acută și subacută și un puternic tonic venos, împiedicând formarea și agravarea varicelor, care sunt un factor favorizant pentru apariția tromboflebitei. Are efecte fluidifiante sanguine, o acțiune antiinflamatoare și antifebrilă.
- ✓ **Măceșele** au proprietăți vasodilatatoare arteriale și conțin cea mai mare cantitate de vitamina C (contribuie la scăderea permeabilității capilarelor sanguine). Se folosesc măceșe bine coapte, puțin moi, culese toamna foarte târziu sau chiar după ce dă frigul iarna, până primăvara. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depășească puțin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu, pentru a fi reținuți perișorii. Se adaugă miere după gust. Băutura se păstrează la rece și întuneric, în sticle astupate ermetic. În cazul în care nu aveți decât măceșe uscate, folosiți-le sub formă de macerat (2 linguri de pulbere la 1 cană de apă).

Alte recomandări dietetice:

- ✓ **Usturoiul** descurajează formarea de cheaguri în sânge și împiedică plăcile de aterom să se unească și să acopere pereții arterelor. În plus, usturoiul revigorează sistemul fibrinolitic care diluează cheagurile de sânge. Consumul de usturoi poate ușura o claudicație intermitentă.
- ✓ **Ceapa** previne formarea de cheaguri, fluidifică sângele și ajută la reglarea tensiunii arteriale. Folosiți-o din belșug în alimentație.
- ✓ *Pectina* din fibrele de **grape-fruit** poate contribui la reducerea colesterolului din sânge și la desfundarea arterelor blocate. Consumați pulpa de grape-fruit împreună cu învelișul albicios, care are gust amărui, dar este foarte sănătos.

Fitoterapie:

- ✓ **Tinctură de leurdă** - se administrează în cure de trei luni, timp în care se ia câte 1 linguriță de 4 ori pe zi. Este unul dintre cele mai puternice remedii împotriva trombozelor de tot felul, pentru combaterea inflamațiilor venelor și a varicelor.
- ✓ **Pubere din scoarță de Salcie** - se ia intern, sub formă de pulbere, câte 3 lingurițe pe zi. Coaja de salcie conține salicilați, substanțe cu o acțiune similară aspirinei, dar fără efectele adverse ale acesteia, care previn formarea trombilor și au efecte ușor vasodilatatoare.
- ✓ **Coaja de Alun** este puternic astringentă și conține substanțe cu efecte asemănătoare aspirinei. Dacă nu găsiți coajă puteți folosi frunzele de Alun. Se amestecă 2 linguri de coajă cu o jumătate de litru de apă, se fierb 5 minute, apoi se lasă la infuzat 10 minute. Se strecoară și se beau din acest ceai 2-3 căni pe zi, în cure de 2 luni, cu 15 zile de pauză. Extern, decoctul poate fi folosit pentru comprese ce se aplică pe regiunea inflamată sau sub formă de spălaturi pentru tratarea ulcerelor varicoase.
- ✓ **Ghimpe** – decoct dintr-o linguriță de plantă mărunțită la o cană cu apă (250 ml). Se fierbe 10 minute la foc domol. Se lasă vasul acoperit 15 minute, apoi se strecoară. Se bea 1 cană pe zi. Ceaiul de ghimpe are efect antitrombotic.
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic din muguri de plop negru** - 1 doză de 1,5 ml, de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale, timp de 3-4 luni. Înainte de folosire, extractul se diluează cu puțină apă. Preparatul astfel diluat se agită, se sorbe lent și se ține cât mai mult în gură pentru favorizarea absorbției prin mucoasa bucală. Reduce spasmul la nivelul vaselor sanguine ale membrelor inferioare, favorizează circulația colaterală de compensare

împiedică apariția tulburărilor distrofice și a complicațiilor ce urmează ischemiei cronice.

- ✓ **Cataplasme cu argilă**. Se înmoaie argila folosindu-se **oțet de mere**, se amestecă bine până devine o pastă omogenă de consistența smântânii, apoi se pune pe o pânză deasă de bumbac (pânza va avea sub ea un ziar, apoi un material călduros, la bază fiind o folie de plastic) într-un strat de 1,5 cm. Se aplică pe regiunea interesată. Argila trebuie să cuprindă (chiar să depășească) în întregime zona afectată și să adere intim la tegument (folia de plastic va deveni învelișul exterior). Se stă liniștit la pat, păstrându-se cataplasma timp de două ore. Argila o dată folosită, se aruncă. Pe pat, pentru protejarea cearceafului se poate pune o folie de plastic în zona membrelor inferioare. Se face o aplicație pe zi. Argila are un efect antiinflamator puternic, iar oțetul de mere are proprietăți astringente și conține flavonoide care pot reduce umflarea și inflamarea venelor. Se pot face și comprese cu oțet de mere.
- ✓ **Cataplasme din frunze de varză**. Se folosesc frunze proaspete, care se zdrobesc (se întind pe un capac de lemn și peste ele se rulează cu presiune o sticlă), se aplică în două straturi de foi. Se păstrează toată noaptea. Aplicația are efecte antiinflamatoare.
- ✓ **Masaj** blând al membrelor inferioare cu **oțet de mere**. Se toarnă oțet de mere pe palme și se fac fricțiuni blânde ale picioarelor, de jos în sus, dimineața și seara, în fiecare zi, timp de 1-2 luni. De asemenea, picioarele se învelesc cu comprese înmuiate în oțet, apoi se leagă cu un prosop și se stă seara în pat sau în fotoliu cu ele ridicate, timp de 30 de minute.

Obs.: Masajul local va fi blând, fără o fricționare puternică, deoarece aceasta ar putea conduce la dislocarea din zona fricționată a unui eventual tromb (cheag) existent, prin deplasarea căruia prin circulația sanguină s-ar putea produce blocarea vaselor care irigă plămânii sau inima, cu consecințe fatale (embolie).

- ✓ **Masaj** ușor al membrele inferioare (și, în special, al regiunii afectate) **cu suc de lămâie**. După ce lămâia s-a stors pentru folosirea sucului (intern), se mai păstrează puțină zeamă în pulpa fructului. Masajul se face blând, de jos în sus, pulpa fructului aderând la tegument (iar coajă lămâii fiind în exterior).
- ✓ Pentru ușurarea inflamațiilor și durerii sunt eficiente **dușurile reci ale picioarelor** sub forma unor aplicații scurte (30 de secunde). Se pot face de 2-3 ori pe zi.

☙ ***Alte recomandări:***

- ➢ Este esențială tratarea constipației (aduce o presiune abdominală mare), în special în bolile varicoase. Se recomandă o dietă bogată în fibră, fără produse rafinate, fără carne. Carnea este nocivă.
- ➢ Reduceți drastic folosirea grăsimilor. Se elimină tutunul, alcoolul, cafeaua.
- ➢ Evitați poziția picior peste picior și poziția pe vine sau călcâie și perioadele lungi de stat jos cât și perioadele lungi de stat în picioare. Mișcați degetele de la picioare și rotiți gleznele în timp ce stați în picioare sau pe scaun.
- ➢ Evitați șosetele strâmte, cingătorile, jartierele, încălțămintea înaltă sau strâmtă.
- ➢ Perioadele de odihnă din timpul zilei să fie combinate cu ridicarea picioarelor cu 15 cm mai sus decât inima.
- ➢ Evitați expunerea prelungită la soare și apa fierbinte.
- ➢ Faceți cât mai multă mișcare, de preferat în aer liber, sub formă de plimbări.

Tuberculoza pulmonară

- ⇨ Afecțiune favorizată de **condiții socio-economice precare, subnutriție, alcoolism și imunodepresie**, tuberculoza pulmonară este indusă de **bacilul Koch** (*Mycobacterium tuberculosis*). Există trei tipuri de astfel de germeni (uman, bovin și aviar), capabili în anumite condiții să producă boala la om și la unele animale din vecinătatea sa. Caracterizată printr-o contagiozitate deosebită, tuberculoza pulmonară se manifestă prin **simptome definitorii**: oboseală fizică, scădere în greutate, scăderea poftei de mâncare, stări subfebrile, tuse prelungită, transpirații abundente, iar în cazuri mai avansate, prin stări febrile constante, adenopatii, tuse deasă cu expectorație abundent-purulentă și chiar hemoptizie (prezența sângelui în secrețiile expectorate).
- ⇨ De obicei, un tratament abordat corect și serios **în faza de primoinfecție** tuberculoasă poate determina remisiunea bolii. În caz contrar, evoluția afecțiunii tinde spre cronicizare, ajungând în câțiva ani în **stadiul secundar sau terțiar**.
- ⇨ Mult înainte de epoca „medicamentelor minune", victimele tuberculozei mergeau la munte pentru tratament și odihnă. Acolo, **aerul proaspăt și soarele** i-a ajutat pe mulți. Astăzi înțelegem că unii din acești bolnavi sufereau probabil de o carență de vitamina D și soarele i-a ajutat să se vindece. Două grupuri de cercetători, lucrând independent, au constatat că forma activă a vitaminei D stimulează macrofagele – un tip de celule albe sanguine – să atace bacteriile care provoacă tuberculoza și să încetinească sau chiar să oprească înmulțirea lor. Se recomandă **băi de soare** pentru bolnavii de tuberculoză și alte boli pulmonare.
- ⇨ Celebrul clinician canadian, Sir William Osler scria, în secolul al XIX-lea, că evoluția tuberculozei are mai mult de-a face cu ceea ce se întâmplă în **mintea bolnavului** decât în plămânii lui. De aceea, pentru un succes în vindecare este nevoie de un psihic bun, voință puternică, încredere în Dumnezeu, bucurie și pace a sufletului.

Obs.: Vă va fi de mult folos să studiați atent capitolul „Aerul – binecuvântarea gratuită a cerului".

Avertisment: pentru că bacilul Koch este foarte rezistent şi poate devasta repede plămânii, în cazul în care pacientul este slăbit, cu o imunitate coborâtă, este de dorit ca în prima fază să se apeleze la medicaţia clasică. Aceasta, deşi este brutală şi are şi multe efecte secundare (mai ales asupra ficatului şi stomacului), poate stopa momentan invazia acestui patogen periculos. Concomitent cu medicamentele puternice ce vor combate bacilul (dar nu vor stimula imunitatea corpului şi nici dezintoxica organismul, dimpotrivă) se va apela la celelalte remedii de mai jos şi mai ales, se vor respecta recomandările dietetice ce vor întări sistemul imunitar şi vor ajuta organismul să se refacă şi să contracareze efectele secundare ale medicaţiei.

Recomandări de tratament:

❒ Recomandările dietetice necesare abordării terapeutice a acestei boli le puteţi prelua de la capitolul „Cancer pulmonar şi laringian". Într-un mod special încercaţi pe cât posibil să folosiţi suc de morcov combinat cu sfeclă roşie, suc de pătlagină, orz verde, varză şi lămâie.

Alte indicaţii alimentare:

✓ **Borş** – se bea în fiecare zi ½ litru de borş, pe stomacul gol, înainte de mesele principale. Se pare că anumite substanţe active din borş blochează dezvoltarea bacililor care provoacă activitatea acestei maladii. Pentru mărirea eficienţei, se poate adăuga la prepararea borşului şi sfeclă dată pe răzătoarea mare.

✓ **Miere propolizată** – este un remediu antiinfecţios excepţional pentru căile respiratorii având şi efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obţine punând în 8 linguri de miere (cea mai bună este de tei, de brad sau poliflora) 4 linguriţe de tinctură de propolis (se găseşte în magazinele naturiste şi apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia de 4 ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cură de 6 luni. Propolisul contribuie la inhibarea dezvoltării bacilului Koch, favorizând resorbţia focarelor de infecţie. Cercetătorii de la National Heart&Lung Institute din Londra au descoperit că propolisul combate bacilul tuberculozei.

✓ **Gem de pătlagină** – se umplu trei pungi de nailon cu frunze de pătlagină verzi, proaspete, bine îndesate. Se spală, li se taie codiţele, se pun la fiert cu apă cât să le acopere. Se fierb la foc mic, cu un capac. Când se înmoaie şi se strivesc uşor, se amestecă cu 2 kg de morcov curăţat, dat pe răzătoare. Când şi acesta este fiert bine, se adaugă 2 kg de miere de albine şi se mai fierbe totul câteva minute. Când se răceşte puţin, se pune în borcane de 800 g (ies cam 6-7 borcane). Se consumă timp de două zile câte trei linguriţe pe zi, apoi se creşte la trei linguri pe zi.

✓ **Spirulina** – se administrează 10 capsule pe zi, în cură de 30 de zile. După o pauză de 14 zile se mai poate face o cură. Spirulina este o algă ce conţine toţi acizii esenţiali şi neesenţiali, o multitudine de vitamine şi oligoelemente. Produsul are acţiune antioxidantă, măreşte capacitatea de apărare a organismului faţă de infecţii, creşte sinteza de hemoglobină, combătând anemia, reglează procesele digestive.

✓ **Pulbere din seminţe de Schinduf** – se consumă 1 linguriţă de pulbere de 4 ori pe zi. Seminţele de Schinduf au un efect anabolizant puternic (ajută la creşterea forţei şi masei musculare), stimulează procesele de regenerare din organism, sunt un puternic stimulent neuromuscular, măresc capacitatea de efort, reglează asimilaţia nutrienţilor şi pot fi folosite în subponderalitate, deficienţe de asimilaţie, diferite forme de anemie, atrofie musculară, convalescenţă, anorexie.

✓ Se face un amestec din cantităţi egale din **Cimbru** (*Thymus vulgaris*) şi **Pătlagină** (*Plantago media*). Se prepară o infuzie (10 minute) din 2 linguriţe amestec plante la o cană de apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi. Ceaiul se îndulceşte cu miere. Pătlagina are proprietăţi antiinflamatorii, antitumorale (datorită alantoinei), emoliente şi cicatrizante, fiind de mare folos în toate bolile pulmonare. Cimbrul este un bun antiseptic pulmonar, expectorant şi calmant al tusei. Se face o cură îndelungată.

✓ **Cura cu tinctură de Arnică** (*Arnica montana*). Se folosesc 50 de picături diluate în ceai sau ½ pahar de apă, de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Proprietăţile sale de stimulare imunitară sunt foarte puternice.

✓ **Cura cu tinctura de lichen de piatră** (*Cetraria islandica*). Se recomandă curele de lungă durată: 50-70 de picături diluate în ½ de pahar de apă se iau de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Lichenul de piatră este un redutabil fortifiant pentru plămâni şi are proprietăţi antitumorale şi antibiotice acţionând şi asupra bacilului tuberculozei. (*pr. dr Constantin Pârvu – Universul plantelor*).

✓ **Cura cu pulbere de Iarbă mare** (*Inula helenium*) - se foloseşte rădăcina sa, care are acţiune antibiotică, în special asupra bacilului Koch. Pe lângă faptul că stimulează imunitatea, ea ajută la eliminarea secreţiilor din plămâni şi arborele bronhic, calmează accesele de tuse şi uşurează respiraţia. Se ia sub formă de pulbere: 1 linguriţă rasă, de trei ori pe zi, pe stomacul gol. Planta se ţine sub limbă zece minute, după care se înghite cu apă. Cura durează 30 de zile, după care se face o pauză de 14 zile, apoi se repetă. În pauză se poate consuma pulbere de muguri de plop.

✓ **Echinacea** (*Echinacea purpurea*) – supranumită „planta imunităţii", stimulează activitatea macrofagelor, ceea ce menţine funcţionarea sistemului limfatic la un ritm normal. S-a mai remarcat că extractul total de echinacea are acţiune antivirală, ce se manifestă în acelaşi sens cu a interferonului, spre deosebire de care are avantajul că este termostabil (nu este distrus de căldură). În cadrul unui studiu efectuat în Universitatea din München, s-a observat că extractul de echinacea stimulează înmulţirea limfocitelor T, cu 30% mai mult decât alte medicamente imunostimulatoare. Una din substanţele identificate în echinacea purpurea a dovedit şi efect anti-tumoral. Puteţi folosi capsule sau comprimate de Echinacea (de 500 mg). În cazul unui adult, pentru o stimulare viguroasă a

organismului se vor lua 10 capsule sau comprimate zilnic, vreme de 21 de zile, apoi se ia o pauză de 14 zile. Se repetă acestă schemă de 3-4 ori. Puteți folosi și pulberea obținută din planta bine uscată trecută prin râșnița de cafea (1 linguriță de 3-4 ori pe zi).

- ✓ **Cura cu pulbere de Coada-calului** (*Equisetum arvense*) și **Troscot** (*Polygonum aviculare*). Se combină în proporții egale cele două plante, apoi se macină prin râșnița electrică de cafea. Se administrează 1 linguriță de pulbere, de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Ambele plante sunt foarte bogate în siliciu solubil ajutând la refacerea rapidă a țesuturilor conjunctive distruse de infecții. Troscotul are și proprietăți antitusive.
- ✓ **Ulei volatil de Cimbru** (*Thymus vulgaris*) - se administrează uleiul volatil de cimbru, câte 2 picături de 3 ori pe zi, în cure de 10-20 de zile. Este un antibiotic și bronhodilatator redutabil, fiind și un bun adjuvant în tratamentul tuberculozei.

Alte indicații:

- ✓ Se crede că **Ginsengul** (*Eleutherococus senticosus*) este cel mai puternic dintre adaptogeni și unul dintre cele mai bune remedii naturale pentru oboseală extremă. Numeroase studii la om și animale au dovedit că Ginsengul poate spori energia și rezistența la oboseală, îmbunătăți performanțele mentale, spori rezistența generală la diverși factori de stres, inclusiv la infecțiile microbiene și virale, la eforturile extreme, lipsa de somn. Îl puteți folosi sub formă de tablete, tinctură sau în amestecul de ceaiuri de plante.
- ✓ **Cura cu argilă** – Argila este foarte utilă în această boală datorită bogăției de substanțe minerale care ajută la refacerea plămânilor. Se pune o lingură de pulbere de argilă într-un pahar de apă. Se amestecă bine (cu o lingură de lemn) și se lasă la macerat de seara până dimineața. Dimineața, se amestecă bine și se bea ca atare. Cura durează 30 de zile.
- ✓ **Preparatul de aloe, miere și propolis**

Miere de albine – 1.000 g;
Propolis (dat pe răzătoare de plastic sau de sticlă) – 20 g;
Aloe (frunze, date prin răzătoare de plastic sau de sticlă) – 750 g.

Este bine ca planta de aloe să fie de 3-5 ani. Înainte de recoltare, planta să nu se ude timp de 5 zile. Toate acestea se pun într-un borcan de sticlă și se țin la rece timp de 5 zile, după care se administrează astfel: primele 5 zile se ia câte o lingură dimineața și la prânz, cu 2 ore înainte de masă, apoi, restul curei, se ia câte 1 linguriță dimineața și la prânz, cu 2 ore înainte de masă. Durata tratamentului este de 3 săptămâni, până la 2 luni. Cura se poate repeta, după o pauză de 7 zile. În perioada de recrudescență a infecției tuberculoase nu trebuie să uităm că produsele de Aloe reprezentau medicamentele tradiționale în tratamentul afecțiunii. Medicina rusă a obținut rezultate remarcabile utilizând fiertura de Aloe și soluție de *Aloe Arborescens*. Planta de Aloe (mai ales gelul intern) conține agenți antitumorali, imunostimulatori și acționează în vederea detoxifierii organismului.

- ✓ **Cataplasme cu hrean**: Se dă o rădăcină de hrean prin răzătoare și apoi se învelește într-o bucată subțire de pânză. Cataplasma obținută astfel se aplică pe zona pieptului. Se ține hreanul pe piele vreme de 2-10 minute, cu atenție însă, să nu producă arsuri, întrucât conține substanțe extrem de iritante pentru cei cu tegumentele sensibile.

❒ Observații:

- ✓ Sunt indicate **drumeții prin pădurile de munte** (mai ales păduri de conifere) - aerosolii din zona de munte au efecte calmante, revigorante, având o acțiune extrem de binefăcătoare asupra persoanelor stresate, surmenate intelectual, obosite. Dintre afecțiuni, aerosolii sunt extrem de eficienți în tratarea astmului bronșic, a bronșitei infecțioase cronice, a pneumoniei recidivante și a TBC-ului, rinitei, sinuzitei, amigdalitei.
- ✓ Să se practice **respirația abdominală** (a se vedea capitolul „Aerul – binecuvântarea gratuită a cerului", din prima secțiune a cărții).
- ✓ **Expunerea moderată la razele de soare** face să crească atât numărul de globule albe cât și capacitatea acestora de a lupta împotriva infecțiilor. De asemenea, razele solare determină creșterea cantității de gamaglobulină - o proteină ce ajută organismul să lupte împotriva infecțiilor. Lumina soarelui distruge bacteriile patogene și microbii și chiar unii viruși. Faceți băi de soare, evitând expunerea în timpul soarelui puternic, cât și orice arsură.

Tulburări menstruale

Este bine să știți...

- ⇨ Evitați **produsele care afectează echilibrul endocrin** - aditivii (E-urile) pentru ameliorarea gustului, aromei și a gradului de afânare, zaharul alb și dulciurile care îl conțin, carnea (mai ales animalele din crescătorii sunt hrănite cu anumiți hormoni de creștere), margarina, produsele cofeinizate, ciocolata. Toate perturbă pe termen lung raportul dintre estrogen și progesteron, producând în timp tulburări menstruale, retenția apei în țesuturi, diferite boli ginecologice.
- ⇨ Alimentele de origine animală sunt principalele vinovate în multe boli ale sistemului reproducător datorită tulburărilor hormonale pe care le induc.

⇨ **Consumul de grăsimi animale** (carne, lapte, unt, ouă), dar și grăsimi vegetale denaturate (margarină, uleiuri vegetale rafinate) stimulează producerea de agenți inflamatori în organism, numiți **prostaglandine și leucotriene**. Cele mai bune grăsimi sunt semințele (in, floarea-soarelui, dovleac) nepreparate termic, fructele oleaginoase

(migdale, nuci, avocado), uleiul de măsline extravirgin (conține cu predilecție acizi grași mononesaturați) și uleiul din semințe de in.

- **Alcoolul**, chiar consumat în cantități mici, dar regulat, favorizează îngrășarea, mărirea cantității de țesut adipos, accelerează procesele de îmbătrânire.
- **Fumatul** inhibă formarea de hormoni feminini, produce hirsutismul (dezvoltarea firelor de par inestetice), îmbătrânește și favorizează ridarea pielii.
- Evitați **anticoncepționalele** și **pilulele chimice de slăbit** pentru că pot antrena tulburări endocrine majore și au multe reacții adverse. Dacă vreți să folosiți medicamente, citiți de pe prospectul lor lista de reacții adverse.
- Feriți-vă de **radiațiile electromagnetice**. Nu dormiți în camere cu aparate electrice în funcțiune, folosiți cât mai puțin telefonul celular și mai ales nu-l purtați în zona bazinului (în special a ovarelor), stați cât mai puțin (sau chiar de loc) în fața ecranului televizorului sau a monitorului calculatorului. Studii recente arată că expunerea îndelungată la aceste radiații perturbă activitatea hormonală.
- **Stresul conduce** la o serie de probleme ale aparatului genital feminin, mai ales prin intermediul dereglării echilibrului hormonal. În caz de stres are loc o dereglare a testosteronului, dar și a estrogenului, progesteronului și prolactinei. În perioadele de stres cronic, la femei nivelul de estrogen și progesteron scade simțitor (deci din ovare nu este eliberat niciun ovul, proces denumit și anovulație), învelișul uterului nu se modifică (ovulul nu are pe ce se implanta), ciclul menstrual devine neregulat (oligomenoree) sau se oprește cu totul (amenoree). Emoțiile și stările psihice negative precum mânia, supărarea, anxietatea, nefericirea, nemulțumirea distrug organismul și creează premisa pentru apariția unei palete diverse de afecțiuni, inclusiv cele luate în studiu în acest capitol.
- Iată câteva declarații valoroase, enunțate cu mai bine de un secol în urmă, de educatorul sanitar Ellen White asupra corelației dintre **îmbrăcăminte** și bolile „femeiești":

„Este imposibil pentru femei să aibă extremitățile înghețate tot timpul și picioare reci fără ca unele organe interne să fie congestionate. Multe acoperitori în plus peste piept și spate și partea de jos a corpului, forțează sângele în acele părți, iar fierbințeala, astfel reținută, slăbește și debilitează organele delicate, iar rezultatul este congestie și inflamare."

„Doar o femeie din 1.000 își acoperă membrele așa cum ar trebui. Femeile ar trebui să se îmbrace la fel de gros ca și bărbații."

„Jumătate din bolile care afectează femeile sunt cauzate de îmbrăcămintea nesănătoasă."

„Mai multe mor ca rezultat al urmării modei decât din alte cauze." (E. White – *„Viețuirea sănătoasă"*)

Sindromul premenstrual

- În a doua jumătate a ciclului menstrual, multe femei suferă schimbări fizice/emoționale, cunoscute generic ca **sindrom premenstrual (SPM)**. Simptomele încep de obicei la sau după ovulație (până la aproximativ 14 zile înaintea următorului ciclu) și cresc treptat în intensitate până începe menstruația. Sindromul premenstrual poate fi cauzat de scăderea drastică a nivelului de progesteron (un hormon feminin) în organismul femeii în săptămâna dinaintea menstruației. Progesteronul acționează în sensul neutralizării efectelor negative pe care le poate avea un nivel ridicat de estrogen. În timpul etapei ciclului menstrual când progesteronul scade cel mai rapid, nivelul de estrogen ne-neutralizat poate duce la simptomele sindromului premenstrual, cum ar fi: hiperglicemie, retenție de apă și sare, cantități crescute de substanțe grase și nivel scăzut de oxigen în celule.
- Circa 100 de **simptome** au fost atribuite sindromului premenstrual. Printre cele mai întâlnite sunt: anxietate, tensiune, irascibilitate, senzație de plâns, lipsă de memorie, insomnii și zăpăceală, pretenție de lichid, luarea în greutate, glezne și degete umflate, balonare și sâni sensibili la atingere, apetit crescut, stare de slăbiciune și leșin, amețeli și dureri de cap.
- Renunțați la **băuturile alcoolice și cele care conțin cafeină**, pentru că acestea înrăutățesc starea tensionată și depresivă.
- **Reduceți consumul de sare** cel puțin cu câteva zile înainte de apariția simptomelor.
- Evitați consumul de **alimente procesate, grăsimi animale și zahăr** care exacerbează simptomele, dar ridicați-l pe cel de fructe, legume și cereale integrale.
- **Exercițiul fizic** regulat atenuează multe dintre manifestările sindromului premenstrual.
- O comunicare făcută în *„American Journal of Psychiatry"* de către un colectiv de psihiatri condus de dr. B. L. Parry arată că simptomele de dinaintea menstrelor, cum ar fi astenia psihică și fizică, irascibilitatea, depresia sunt mult ameliorate la femeile care fac, măcar de două ori pe săptămână, **băi de soare**.

Dismenoreea (menstre dureroase)

- Cea mai obișnuită problemă menstruală este durerea în timpul ciclului (dismenoreea), mai ales la adolescente și femei tinere. De cele mai multe ori, în jurul vârstei de 25 de ani și după o naștere se calmează. Durerea, care de obicei începe chiar înainte de ciclu și durează până la 12 ore, poate fi severă și avea efect negativ asupra vieții cotidiene. Durerea menstruală, simțită ca o crampă în abdomenul inferior, survine adesea în valuri și poate fi însoțită de greață și dureri în șale. Crampele sunt cauzate de contracțiile uterului și sunt asociate cu un nivel crescut dintr-o substanță similară hormonilor numită prostaglandină.
- **Expunerea la frig a extremităților, somnul neregulat, oboseala și obiceiurile greșite în alimentație** sunt factori care cauzează sau accentuează dismenoreea cât și alte tulburări ale sistemului genital feminin.

- „Un medic care a studiat dismenoreea, spunea că femeile care au **respirație diafragmatică (abdominală)** nu au dureri menstruale. Contracția mișcărilor de respirație prin îmbrăcăminte strâmtă induce respirația costală reducând folosirea mușchilor abdominali și a diafragmei și cauzând o congestie pelvică excesivă. El recomandă următorul exercițiu: femeia să-și scoată toate hainele și să stea întinsă pe spate, pe o suprafață plată. Să flexeze genunchii și să pună brațele lateral, pentru a ajuta la relaxarea mușchilor abdominali. O mână este pusă pe abdomen pentru a evalua măsura în care abdomenul efectuează mișcarea. Femeia încearcă să ridice mâna cât de sus posibil prin ridicarea peretelui abdominal și apoi să vadă cât de departe poate coborî peretele abdominal. Exercițiul trebuie repetat de 10 ori dimineața și seara, într-o cameră bine aerisită. Mișcările bruște trebuie evitate, căutați să aveți o respirație ușoară. Inițial, această respirație profundă poate provoca o amețeală ușoară, dar se va putea face față cu bine prin repetiții." (*Dr. Agatha Trash, dr. Calvin Trash și Phylis Austin - Remedii naturale*). Pentru mai multe amănunte studiați capitolul „Aerul – binecuvântarea gratuită a cerului".
- **Sedentarismul și lipsa de exercițiu** fizic pot înrăutăți crampele. Adoptați un program zilnic de exerciții fizice.

Hipermenoreea (menstre abundente)

- Ciclurile abundente (hipermenoreea) sunt mai frecvente la debutul menstruației și spre sfârșitul anilor 30 și 40. Cauzele includ un dezechilibru hormonal, un regim alimentar nesănătos, stresul, boala inflamatorie pelviană de regulă, fibroame și endometrioză. **Metroragia** este o hemoragie uterină survenită în afara perioadei menstruale.

Oligomenoreea (cicluri neregulate)

- Ciclurile neregulate sunt ceva obișnuit în primii ani după începutul menstruației până se stabilește ovulația regulată. Ciclul poate fi neregulat și cu câțiva ani înainte de menopauză. Menstrele întrerupe sau sângerările între cicluri se asociază cu probleme de fertilitate.
- Întreruperile pot fi cauzate de un dezechilibru hormonal provocat de stres sau de sindromul ovarului polichistic, când producția de hormoni este întreruptă de chisturi multiple pe ovar, adesea din cauza îngrășării (vezi capitolul „Obezitate"). Alte cauze de neregularitate menstruală includ polipi uterini și cancer de col uterin sau de uter. Pete de sânge între cicluri pot să apară dacă luați pastile anticoncepționale sau faceți terapie de substituție hormonală. Exercițiile fizice intense, pierderea în greutate, tulburările de alimentație pot, de asemenea, avea ca rezultat perturbarea ciclului menstrual normal.

Amenoreea (absența fluxului menstrual)

- **Amenoreea primară** înseamnă apa fluxului menstrual la vârsta obișnuită a pubertății, fiind deseori o întârziere pubertară. Mai rar poate să fie cauzată de o insuficiență ovariană sau o boală a hipofizei.
- **Amenoreea secundară** înseamnă dispariția fluxului menstrual timp de 3 luni la o femeie care anterior a avut ciclu. Bolile endocrine, mai ales hipofizare, insuficiență ovariană, sindromul metabolic și obezitatea pot fi responsabile de absența ovulației.

Recomandări generale de tratament în tulburările menstruale

- S-a dovedit experimental că adoptarea unei diete exclusiv vegetariene (preponderent crudivoră) face ca perioada menstruației să dureze mai puțin și să fie însoțită de mai puține crampe și hemoragii, ajutând și la evitarea altor probleme cum ar fi: retenția de apă, apetitul necontrolat, irascibilitatea, apariția unor probleme ginecologice, cum ar fi chistul ovarian, nodulii mamari, fibromul etc. Adăugați la această dietă un program regulat de trezire, culcare și masă, exercițiu fizic făcut în aer liber, o dispoziție veselă, senină și fericită și veți obține o rețetă eficientă pentru acest gen de afecțiuni.

Consumați multe fructe și legume crude, grâu încolțit și semințe nepreparate termic (in, floarea-soarelui, dovleac). Puteți folosi și sucuri care vor stimula și mai mult imunitatea și vor exercita efecte depurative și detoxifiante, care stimulează activitatea normală a ovarelor și glandelor suprarenale.

- **Vârfuri fragede de lucernă** – 1 pahar/zi. Lucerna are un conținut bogat de clorofilă (susține reîmprospătarea sângelui), minerale și microminerale, ajută glandele suprarenale și hipofiza și are un efect estrogenic.
- **Țelină și ceapă** - 100 ml pe zi, în cură de două luni. Această combinație de sucuri restabilește funcționalitatea normală a suprarenalelor și ovarelor, determinând inhibarea secreției de hormoni androgeni (testosteron) și normalizarea valorilor estrogenilor și a progesteronului.
- **Strugure** – 1-2 pahare pe zi. Strugurii au efecte puternice asupra gonadelor și glandelor cortico-suprarenale, care secretă o bună parte din hormonii feminini. Strugurii pot fi consumați ca atare sau sub formă de cură. Cei mai valoroși sunt cei roșii sau negrii.

Alte recomandări dietetice:

- ✓ Consumați din belșug alimente care au efecte benefice asupra sistemului genital feminin: țelina, mărarul, pătârnacul, soia (sub formă de lapte și alte preparate), uleiul virgin de măsline și de floarea-soarelui, măslinele, condimente ca feniculul, anasonul și chimenul (puteți face pulberi cu care să asezonați din belșug salatele și diferitele preparate).
- ✓ **Consumați** alimente bogate în vitamina E**: uleiul de cătină, fructele oleaginoase (nuci, alune și migdale), avocado, brocoli, cătina, germenii cerealelor, uleiurile vegetale neprocesate și nerafinate, lăptucile, spanacul,**

orezul brun, semințele încolțite. Această vitamină este un excelent tonic al glandelor sexuale, prevenind menopauza prematură și infertilitatea.

- ✓ Tulburările hormonale la femei sunt mult atenuate sau chiar eliminate de consumul sistematic de **porumb**, care conține substanțe ce reglează activitatea gonadelor, favorizează oprirea hemoragiilor și are chiar ușoare efecte calmante psihice.
- ✓ Consumați **rădăcină de păstârnac, țelină și pătrunjel** pentru că au un efecte reglatoare asupra fluxul menstrual.
- ✓ Consumați **semințe de și/sau ulei din semințe de in** pentru bogăția de acizi grași **omega-3** pe care o conțin. Acest tip de grăsimi au efecte benefice în multe afecțiuni. Durerile menstruale, iritabilitatea, greața, voma creează un disconfort care poate fi redus prin consumul de acizi grași omega-3. Consumați 2-3 linguri de semințe de in (pot fi înmuiate în prealabil sau făcute pulbere) sau 1-2 linguri de ulei din semințe de in (îl puteți folosi în salatele de crudități).
- ✓ **Mierea** stimulează activitatea hormonală și are un efect reglator al activității ovarelor. La femeile cu insuficiență ovariană se recomandă mierea de floarea-soarelui. Consumați 2-3 linguri de miere zilnic.
- ✓ **Polenul** conține substanțe estrogene și stimulente ale activității glandulare la femei. Se administrează 1linguriță, de 2 ori pe zi, înainte cu 10 minute de masă, în cură de 30 de zile. Se pot face 3-4 cure pe an. Pentru început este bine să verificați dacă nu sunteți alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumați mai întâi doar 1-2 granule de polen și apoi vedeți cum se comportă organismul. Măriți doza de fiecare dată câte puțin, până ajungeți la cantitățile recomandate. În cazul efectelor adverse, întrerupeți cura.
- ✓ **Lăptișorul de matcă** este bogat în hormoni naturali, care favorizează regenerarea celulară și normalizarea activității unor glande endocrine (gonadele și suprarenalele, în special). Puteți folosi capsule cu lăptișor de matcă sau sub altă formă, respectând indicațiile de pe prospectul produsului.
- ✓ **Fulgi nutriționali de drojdie de bere** - Se consumă 3 linguri zilnic, câte 15 zile în fiecare lună. Vitaminele și aminoacizii din drojdie ajută la reglarea proceselor hormonale. Fulgii nutriționali de drojdie de bere pot fi procurați din magazinele naturiste sau Plafare. Îi puteți folosi ca adaos la salatele de crudități sau la alte mâncăruri.
- ✓ **Cura cu ulei de cătină** – se administrează câte 40 de picături, de 2 ori pe zi, pe o bucată de pâine uscată. Este foarte bogat în vitamina E, C și beta-caroten.
- ✓ **Pulbere de plante** – se combină în proporții egale (de ex. câte un pachet din fiecare) următoarele plante: **Crețișoară, Zmeur (frunze sau muguri), Salvie**. Cu ajutorul râșniței de cafea plantele se transformă în pulbere (o cantitate pentru o săptămână). Se administrează 1 linguriță de pulbere de plante de 4 ori pe zi. Pulberea se ține 5 minute sub limbă, apoi se înghite cu puțină apă. Această combinație are un efect amplu și profund în reglarea hormonală și corectarea disfuncțiilor de la nivelul aparatului genital feminin. Se face o cură de 30 de zile, iar după o pauză de 14 zile, se poate relua.
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic din mlădițe de Zmeur** – Se va administra 1 doză de 2ml, de 2 ori pe zi, cu 10 minute înainte de mesele principale, în cură de 30 de zile. După o pauză se poate relua. Înainte de folosire, extractul se diluează cu puțină apă. Preparatul astfel diluat se agită, se soarbe lent și se ține cât mai mult în gură pentru favorizarea absorbției prin mucoasa bucală. Preparatul are efecte benefice în numeroase afecțiuni: ciclu menstrual neregulat, ciclu menstrual foarte abundent, chist ovarian, sindrom premenstrual, afectiuni ginecologice care apar pe fondul dezechilibrelor hormonale, adjuvant în fibrom uterin și mastoză, contra sterilității și a simptomelor neplăcute la menopauză. Mugurii de zmeur sunt un adevărat elixir contra afecțiunilor din sfera genitală la femei, inclusiv a cancerului ovarian.

Recomandări de tratament în cazul sindromului premenstrual

- ✓ Cercetări medicale au dovedit că **beta-carotenul** poate crește nivelul de progesteron. Consumați alimente bogate în beta-caroten: sfeclă roșie, morcovi, cătină (și mai ales ulei de cătină), măceșe, păpădie, napi, spanac, andive, avocado, pătrunjel, pepene galben, dovlecel, roșii, ardei, broccoli, caise, coacăze, zmeură etc.
- ✓ Preparați un decoct din 1 lingură de **rădăcină de Păpădie** și 1 lingură **semințe de Armurariu** la 500 ml apă. Se fierbe 5 minute. Se lasă acoperit 10 minute, după care se filtrează. Se bea pe parcursul zilei. Aceste plante ajută la prevenirea unui nivel înalt de estrogen, îmbunătățind activitatea ficatului.
- ✓ **Uleiul de Luminiță** – 1.000 mg de 2 ori pe zi, cu 2 zile înainte de instalarea simptomelor, până în a doua zi de ciclu, pentru a ajuta la reglarea oricărui dezechilibru hormonal și la îndepărtarea sensibilității sânilor.
- ✓ **Uleiul de Ciubotica-cucului** poate stimula creșterea nivelului de progesteron și atenua simptomele sindromului premenstrual.

Recomandări de tratament în caz de dismenoree (dureri menstruale)

- ✓ **Preveniți constipația** bând suficiente lichide și mâncați zilnic legume, fructe și cereale integrale. Evitați alimentele preparate cu făină albă, zahăr și grăsimi saturate, prăjelile și rântașurile. Consumați mai ales înainte și în timpul perioadei menstruale crudități: fructe, legume, germeni, miere și semințe.
- ✓ **Îmbrăcați-vă bine extremitățile**, mai ales când este frig, pentru a combate congestia organelor pelvice - fapt ce contribuie la apariția crampelor.
- ✓ Un **masaj zilnic al abdomenului și spatelui** în săptămâna dinaintea ciclului previne crampele, relaxând musculatura. Masați-vă singure abdomenul și rugați pe altcineva să vă maseze spatele. Folosiți numai ulei de floarea-soarelui sau de migdale dulci ori adăugați și 3 picături de ulei de levănțică la fiecare lingură.

✓ **Masaj reflexogen** în talpa piciorului (presopunctură) al punctelor corespondente organelor şi glandelor sexuale, al hipofizei, tiroidei, paratiroidelor şi suprarenalelor.
✓ **Baia fierbinte a picioarelor** – 10-15 minute. Pentru sporirea efectului puteţi pune în apa fierbinte 3-4 linguri de pulbere de seminţe de muştar, obţinută cu ajutorul râşniţei de cafea. Acest procedeu stimulează imunitatea, diminuează congestia pelviană atenuând durerile şi are un efect calmant general.
✓ **Compresele cu ulei de ricin** aplicate pe regiunea abdomenului inferior au efecte deosebite în cazul dismenoreei.

Instructiuni de aplicare: Aveţi nevoie de o bucată de material moale din bumbac. Această bucată de material se va tăia (lungimea) la dimensiunile regiunii unde va fi aplicată (gâtul), cu menţiunea că pe lăţime se va împături de mai multe ori. Aveţi nevoie de ulei de ricin (cel mai bun este cel presat la rece), hârtie cerată sau o folie de plastic (celofan) şi o buiotă cu apă fierbinte. După ce aţi pregătit compresa, îmbibaţi materialul în uleiul de ricin. Apoi, aplicaţi compresa direct pe piele, pe regiunea interesată. Deasupra materialului îmbibat în ulei se va pune hârtia cerată sau folia de plastic, iar deasupra se aplică buiota. Se menţine compresa cel puţin o oră, iar dacă este cazul chiar toată noaptea. Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea va fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient de sticlă, pentru a fi folosită ulterior. Se poate aplica o compresă la zi, timp de 5-6 zile.

☙ Recomandări de tratament în caz de amenoree

✓ Pentru a afla schema terapeutică pentru această afecţiune studiaţi recomandările de tratament de la capitolul „Insuficienţă ovariană; hirsutism".

☙ Recomandări speciale în caz de hipermenoree şi metroragie

✓ Consumaţi următoarele **sucuri**: **urzică, lucernă, pătlagină, pătrunjel (frunze)**. Au efecte bune în cazul sângerărilor. Sucurile le puteţi prepara dintr-un singur articol sau combinate.
✓ Consumaţi din abundenţă **struguri roşii şi negrii**, care sunt bogaţi în taninuri, ajutând la reducerea cantităţii de sânge menstrual sau chiar oprind sângerarea.
✓ În caz de diverse hemoragii ale aparatului genital folosiţi o jumătate de linguriţă de **tinctură de traista-ciobanului** din 15 în 15 minute până se opreşte hemoragia (dar nu mai mult de 4 linguriţe în total). În mod obişnuit, 2 linguriţe de tinctură de traista-ciobanului luate în decursul a două ore opresc o sângerare menstruală masivă.
✓ Folosiţi sub formă de **ceaiuri** (2-3 căni de ceai rece) sau **pulberi** (se administrează sublingual 1 linguriţă cu vârf pulbere plante de 3 ori pe zi) următoarele plante ce au efect hemostatic (plus multe alte efecte reglatoare asupra aparatului genital feminin): **coada-calului, creţişoară, coada-şoricelului, traista-ciobanului, salvie, pătlagină, gălbenele, urzică, coada-racului**. Puteţi face o combinaţie din 2 sau 3 plante sau puteţi folosi o combinaţie de 2 plante pentru ceai plus o combinaţie de 2 plante administrate sub formă de pulbere. Pulberile le obţineţi folosind râşniţa de cafea, după care se strecoară.
✓ **Ceai din coajă de Stejar** (*Quercus robur*) - se pun două linguriţe de coajă mărunţită la 250 ml de apă. Se fierb timp de 15 minute. Se filtrează şi se consumă 2-3 căni de ceai rece pe zi. Atenţie: acest ceai este foarte constipant, de aceea nu-l consumaţi pe perioadă prelungită. Ceaiul are efect puternic astringent, antiinflamator şi hemostatic. Cu acelaşi ceai puteţi face spălaturi vaginale. În cazurile de hemoragii foarte abundente se poate introduce intravaginal praf de stejar, obţinut din coaja măcinată cu râşniţa de cafea, apoi cernut.
✓ Aplicaţi o **compresă rece pe abdomen** sau introduceţi **picioarele în apă rece** (la temperatura camerei) pentru câteva minute.
✓ Aplicaţi o **cataplasmă de argilă** pe regiunea abdomenului inferior. Argila se combină cu puţină apă la temperatura camerei până devine o pastă de consistenţa smântânii. Se aplică pe zona abdomenului inferior şi se păstrează 2 ore.

Tusea

⇨ **Tusea** este un act reflex care serveşte la curăţarea căilor respiratorii de surse de iritaţie şi excesul de mucus. Pot provoca tuse aerul uscat sau plin de fum, gazele de eşapament, vaporii chimici, mucusul provenit din căile nazale şi care se scurge în jos prin laringe sau prezenţa unei alergii sau infecţii respiratorii. Tusea poate aduce mucus (flegmă) sau poate fi uscată. Cea mai obişnuită cauză a tusei este o infecţie a aparatului respirator superior – o răceală, o gripă sau bronşită. Tusea seacă poate fi cauzată de astm care îngustează bronhiolele, acest lucru fiind adesea rezultatul unei reacţii alergice la o substanţă prezentă în aer, precum polenul sau praful.

⇨ Tusea este provocată de anomalii ale căilor respiratorii, care pot avea origini diferite, ca de exemplu:
❖ stimuli produşi de **inspirarea aerului rece, a fumului, a gazelor iritante**;
❖ obstrucţia căilor respiratorii cu materiale străine cum ar fi **apa, praful**, caz în care tusea reprezintă modalitatea organismului de a încerca să scape singur de obstrucţie;
❖ **anomalii proprii căilor respiratorii**, care pot avea aspectul unei dureri de gât, unui edem laringian sau al unor secreţii pe care organismul încearcă să le îndepărteze;
❖ **stadiile incipiente ale pleureziei**, când lichidul exsudativ irită pleura şi determină tusea;
❖ **acumularea de secreţii bronşice** (secreţie a membranelor mucoase din căile respiratorii), rezultată din prezenţa

microorganismelor generatoare de puroi, asociate bronşitei cronice sau pneumoniei, bronşiectaziei, tuberculozei pulmonare;

❖ iritaţia dată de un **cancer la nivelul gâtului sau cel pulmonar** poate determina, de asemenea, apariţia tusei;

❖ poluarea a făcut din **bronşită** o afecţiune obişnuită în rândul persoanelor care locuiesc în zonele industriale sau în zona autostrăzilor cu trafic intens.

❖ **Bolile cardiace, renale, consumul de alcool şi fumatul** pot contribui la apariţia acestui simptom.

⇨ **Evitaţi medicamentele** în această perioadă (chiar şi pe cele prescrise pentru tuse – antitusive, decongestivele şi expectorantele).

⇨ Cu mai bine de un secol în urmă, educatorul sanitar Ellen White amintea de o cauză prolifică a congestiilor şi tusei: „Când extremităţile nu sunt adecvat acoperite sângele este condus la cap. Urcarea spre piept produce tuse sau palpitaţii ale inimii din cauza a prea mult sânge în acea zonă." Iar ca profilaxie recomanda: „Plimbarea în aerul proaspăt şi înviorător al cerului este cea mai sigură protecţie împotriva răcelilor şi tusei."

Recomandări de tratament:

❒ Puteţi preveni tusea prin stimularea stemului imunitar: menţineţi o dietă sănătoasă, cu multe alimente bogate în vitamina C, faceţi zilnic exerciţii fizice energice şi controlaţi stresul.

Obs.: În cazul în care este vorba de o tuse provocată de gripă sau răceală, aplicaţi recomandările dietetice şi de fitoterapie găsite la capitolul „Gripa, guturaiul".

Dietă:

✓ **Vitamina C** contribuie la formarea anticorpilor şi măreşte rezistenţa organismului la bolile infecto-contagioase. Plămânii funcţionează mai bine atunci când avem în organism suficientă vitamina C. În cazul emfizemului pulmonar, a bronşitelor cronice şi a astmului se observă o îmbunătăţire a sănătăţii pacienţilor care folosesc alimente foarte bogate în vitamina C. Surse alimentare bogate în vitamina C: măceşe (excelează), cătină, coacăze, pătrunjel, kiwi, lobodă, ardei, urzici, broccoli, conopidă, varză, portocale, lămâi, grape-fruit, spanac, ridichii, roşii, mazăre.

✓ Puteţi folosi **suc proaspăt de morcovi**, care ajută la ruperea flegmei sau de napi care stimulează imunitatea şi are efect antiseptic asupra sistemului respirator.

✓ Beţi **infuzie de varză** şi aplicaţi pe piept o **cataplasmă cu frunze de varză**.

✓ Sucul de fructe de coacăz sau ceaiul de frunze de coacăz nu numai că vor calma o tuse seacă, dar vor contribui şi la eliberarea unei eventuale flegme.

✓ Tăiaţi felii o **ceapă** crudă, puneţi peste ea miere şi lăsaţi-o să stea peste noapte. A doua zi luaţi din 2 în 2 ore, câte 2 linguriţe din sucul cepei. Puteţi înlocui ceapa cu 4 căţei de usturoi tăiaţi mărunt din care luaţi o linguriţă din 2 în 2 ore.

✓ Presaţi bine **praz** fiert printr-un tifon curat pentru a extrage sucul. Beţi sucul îndulcit cu miere după gust.

✓ **Tinctura de ridiche neagră** - eficace în fenomene de obstrucţie a căilor respiratorii superioare din stări inflamatorii: tuse, răguşeală. Se administrează 1 linguriţă, diluată în puţină apă, de 3-4 ori pe zi. O altă variantă este cea tradiţională: într-o o ridiche mare se scobeşte o gaură în care se pune miere. Se bea câte o lingură din când în când din sucul care se strânge în caverna ridichii.

✓ **Usturoi -** consumat ca atare sau sub formă de tinctură, câte o linguriţă în 50 ml de apă, de 3-4 ori pe zi (intensifică activitatea respiratorie şi facilitează eliminarea mucozităţilor la nivelul căilor respiratorii). Uleiul esenţial de usturoi are o acţiune emolientă, expectorantă şi antiseptică asupra sistemului respirator.

Obs.: Pentru toate tipurile de tuse beţi multe lichide – cu precădere calde, pentru că acest lucru înlesneşte expectoraţia. La fiecare 15 minute, beţi câte o lingură de ceai.

Fitoterapie:

✓ Pentru tuse cu flegmă, beţi ceaiuri calde de plante care ajută la fluidizarea şi eliminarea mucozităţilor: **Cimbru, Nalbă mare, Lumânărică, Lemn dulce sau Isop**.

✓ Pentru tuse uscată încercaţi o infuzie caldă şi antispasmodică, precum cea de **Plămânărică. Scai vânăt şi axul interior al nucilor**.

✓ Luaţi 1 linguriţă **tinctură de răşină de Brad**, de 3-4 ori pe zi, amestecată cu o linguriţă de miere lichidă (are efect calmant, dezinfectant, imunostimulator pentru zona gâtului).

✓ Preparaţi un **sirop de tuse** din: 2 linguri de miere, 2 linguri de apă, o picătură de **ulei esenţial de Eucalipt** (doar pe vârful unei scobitori).

✓ **Sirop de smochine antitusiv -** Ingrediente: 1 măr, 15 smochine uscate, 250 g miere şi 1 litru de apă. Mărul se taie în 8 bucăţi, se pune la fiert cu celelalte ingrediente, vreme de 10 minute. Se retrage de pe foc, se lasă să se răcească, se filtrează şi se pune într-o sticlă. Se păstrează la rece. Se iau 2 linguriţe de sirop de 4 ori pe zi, amestecându-se în prealabil cu puţină apă fierbinte.

✓ **Sirop de ace de brad:** Se prepară din acele de brad desprinse de pe cetini cu ajutorul unui cuţit, spălate şi strivite ulterior pe o planşetă de lemn sau cu un sucitor. Se umple un borcan pe un sfert cu aceste ace de brad, după care se adaugă deasupra miere, până se umple complet. Se închide ermetic. Se ţine pe calorifer sau în apropierea unei surse de căldură vreme de 3 săptămâni, după care siropul obţinut se filtrează. Se administrează câte o jumătate de linguriţă de sirop de ace de brad, de 6 ori pe zi. Tratamentul durează minimum 7 zile şi are efecte antiinfecţioase, imunostimulente şi regenerative puternice.

- ✓ **Sirop de hrean**: Răzuiți hrean și combinați-l cu miere de tei sau salcâm (în părți egale). Se administrează câte 1 linguriță de 2 ori pe zi, timp de 10 zile. Puteți folosi și hrean ras, combinat cu suc de lămâie și miere (se consumă câte 1 linguriță de 3 ori pe zi).
- ✓ Sunt eficiente și **siropurile de Pătlagină, Ghimber sau Pin**.
- ✓ Pentru a preveni tusea nocturnă, se ia o **ceapă**, se toacă, se pune într-un bol și se lasă lângă pat pe timpul nopții.

Alte indicații:

- ✓ **Cataplasmă cu semințe de muștar** - Două substanțe din conținutul semințelor de muștar – *sinigrina* și *myrosina* – se combină pentru a forma un ulei volatil care generează o căldură intensă. Plasat pe piele, acest ulei alungă congestiile diverselor organe, atrăgând sângele spre suprafață. Din acest motiv, muștarul are o valoare considerabilă – astm, bronșită, febră și frisoane, sciatică, nevralgii, gută, luxații, tendonite, răceli și gripe. Se poate prepara o cataplasmă simplă cu muștar. Întindeți puțină vaselină sau un unguent (de gălbenele) pe zona afectată, măsurați o parte de pulbere de muștar (obținută prin râșnirea semințelor prin râșnița de cafea) și amestecați-o cu 3 sau 4 părți de făină integrală de grâu. Adăugați apă până se formează o pastă destul de groasă ca să se întindă ușor pe o bucată de pânză sau tifon și aplicați-o direct pe zona afectată, fixând-o cu leucoplast. O puteți ține câteva ore sau peste noapte cât doriți. O cataplasmă mai puternică se poate prepara omițând făina de grâu și amestecând pudra proaspătă de semințe de muștar cu apă caldă pentru a obține o pastă groasă, iar apoi se aplică în conformitate cu instrucțiunile de mai sus. Fiți atenți pentru a evita arsurile (băşicarea). Este de dorit o înroșire intensă a pielii, dar nu lăsați în niciun caz să se formeze băşici. În caz de tuse convulsivă, tratamentul descris mai sus poate proteja copiii de complicații grave.
- ✓ **Băi ale picioarelor (tălpi și glezne) cu apă fierbinte cu multă sare** (10 linguri la litru). Băile vor dura 10 minute, după care bolnavul se încalță cu șosete groase și se va așeza la căldură pentru a transpira.
- ✓ La primul semn de răceală folosiți **o baie la picioare cu muștar**, pregătită adăugând 2 linguri de făină de muștar la 1 litru de apă fierbinte – atrage sângele în picioare, calmând în acest fel congestia capului și a plămânilor.
- ✓ **Compresa încălzitoare la piept pe timpul nopții**. Se pune pe piept o bucată de pânză subțire înmuiată în apă cu gheață, stoarsă bine. Se acoperă zona respectivă, trecând cu 2 cm de marginile compresei cu una din următoarele: o bucată groasă de material din lână sau material sintetic, fixată bine pe locul respectiv sau o bucată de plastic. Se îmbracă pacientul cu o bluză groasă de lână. Când se îndepărtează compresa, se freacă pieptul cu burete înmuiat în apă rece sau spirt și stors.
- ✓ **Masaj** realizat la nivelul toracelui cu un ulei preparat astfel: 30 ml **ulei de măsline** presat la rece, la care se adaugă 7 picături de **ulei volatil de Cimbru**, 7 picături de **ulei volatil de Eucalipt** și 7 picături de **ulei volatil de Pin**.

Ulcer gastro-duodenal, gastrita hiperacidă

Este bine să știți...

⇨ **Ulcerul** reprezintă inflamație a mucoasei stomacului și a duodenului, care poate conduce la leziuni ce au tendința pătrunderii în profunzime. La ulcerul gastric durerea este localizată în capul pieptului (epigastru) și apare după 30-60 de minute după mâncare, iar la ulcerul duodenal durerea apare la 2-3 ore după mâncare. Se manifestă prin dureri, vărsături, arsuri retrosternale. De cele mai multe ori, perioadele dureroase apar în cursul toamnei sau al primăverii (periodicitate sezonieră). Uneori durerile apar nocturn, către miezul nopții sau către orele 3-4 dimineața (în ulcerul duodenal). În alte cazuri de ulcer duodenal, durerea poate să fie însoțită de o senzație de foame (foame dureroasă). Senzația de arsură retrosternală (pirozis) este un semn des întâlnit, care uneori înlocuiește durerea și are un caracter ritmic și periodic. De asemenea, mai pot apărea eructații acide (râgâieli), gust acru sau amar în gură. Vărsăturile când apar, sunt determinate, de obicei, de mese copioase, de abateri de la dietă sau de consum de alcool. Vărsăturile conțin alimente, sunt abundente și au miros acid; uneori bolnavul vomită numai suc gastric pur. Vărsăturile atenuează durerea.

⇨ Trei sferturi dintre cazurile de ulcer sunt **duodenale**. Dintr-o poziție favorabilă din interiorul vezicii biliare, se poate vedea că bila alcalină, care provine din ficat, devine acidă în interiorul acestuia, înainte de a pătrunde în canalul biliar comun. Bila ce părăsește acest canal ar trebui să fie alcalină, pentru a neutraliza chimul acid ce provine din stomac. Dar, dacă bila alcalină cu originea în ficat și sucul pancreatic (tot alcalin) sunt amestecate cu bila acidă din vezica biliară nu mai pot neutraliza chimul gastric acid. Un acid este adăugat peste un alt acid și știm că soluțiile puternic acide pot arde țesuturile neprotejate. Pereții duodenali situați după ampula lui Vater sunt neprotejați, așa încât devine evident că ceea ce denumim „ulcer duodenal" este, în realitate, **o arsură datorată bilei acide**! Iar bila devine acidă ca o măsură de urgență pe care o ia organismul extrăgând sodiul din bilă pentru a-l folosi ca un sistem tampon împotriva acidifierii mediului intern care poate distruge organismul *(dr. Ted Morter – Sănătate prin alimentație)*. Proteina animală, zahărul, cerealele rafinate și alte produse rafinate, alcoolul, produsele cofeinizate (cafea, băuturi cola etc.), tutunul și stresul, pe de o parte, iar pe de altă parte, consumul prea scăzut de fructe și legume crude care ar putea alcaliniza mediul intern, reprezintă principalele cauze ale acidifierii acestuia din urmă.

⇨ **Cauzele** care provoacă apariția gastritelor sau a ulcerelor gastrice sau duodenale sunt foarte numeroase, dar în cea mai mare măsură sunt legate de obiceiuri alimentare nepotrivite:

➡ **Carnea, conservele, mezelurile, lactatele, ouăle, prin conținutul ridicat de proteine**, cresc aciditatea. Se știe că proteina are nevoie de acid pentru metabolizarea ei. Cu cât mai multă proteină în alimentație, cu atât mai mult crește aciditatea. Mai ales proteina de proveniență animală necesită mai mult acid pentru metabolizarea ei.

➡ **Mâncatul între mese** încetinește procesul de golire gastrică – fapt ce conduce la producerea de gastrină, hormon ce stimulează producția de acid în stomac.

➡ **Alimente și băuturi prea reci sau prea fierbinți** irită și debilitează mucoasa stomacului.

➡ Mâncăruri preparate cu **prăjeli** irită mucoasa gastrică.

➡ **Masticația insuficientă** împovărează stomacul și face ca alimentele să nu fie însalivate suficient (fapt ce le-ar face mai digestibile). Mestecați, deci, foarte bine alimentele și nu mâncați în grabă.

➡ **Condimente iritante** (piper, ardei iute, muștar și alte condimente puternice) inflamează mucoasa gastrică.

➡ **Alcoolul** mărește producția de acid și irită o zonă deja inflamată, putând conduce la malignizarea acestui țesut afectat.

➡ **Zahărul** și produsele care-l conțin stimulează producerea în exces a acidului clorhidric.

➡ **Cafeaua și produsele cofeinizate** (băurui cola și alte băuturi răcoritoare, ceaiul verde și negru, ciocolata) stimulează creșterea secreției acide din stomac, irită zonele inflamate și sporesc nivelul hormonilor de stres.

➡ **Fumatul** inhibă producția de bicarbonat pancreatic (suc ce are rolul să alcalinizeze mediul) și produce refluxul duodenogastric.

➡ Anumite **medicamente** (aspirina, antinevralgic, cortizonicele, fenilbutazona, iudocidul, etc.). Aspirina produce sângerări gastrointestinale și inhibă sinteza prostaglandinelor (substanțe cu rol de protecție asupra mucoasei gastrice).

➡ **Stresul** deranjează digestia, deoarece hormonii de stres – de exemplu, adrenalina sau cortizonul – deturnează sângele din sistemul digestiv spre mușchi, provoacă contracția mușchilor stomacali (ceea ce face ca stomacul să se umple mai repede) și pot mări cantitatea de acid gastric produsă.

⇨ Cunoaștem foarte bine în prezent că, fiziologic, orice factor de **stres** produce întreruperea digestiei. Fluxul sanguin este deviat dinspre organele digestive spre inimă și mușchi, se reduce secreția de salivă și enzime digestive, peristaltismul intestinal și absorbția nutrienților se oprește. Există numeroase dovezi clinice ce arată că la cei anxioși, depresivi, victime ale stresului cronic sau repetat se întâlnesc mai des ulcerul gastric sau duodenal. În aceste cazuri, ce constituie exemple ale stresului cronic, numeroase procese digestive sunt reduse, organismul reduce și producția factorilor de protecție, iar producția de mucus ce învelește stomacul, de bicarbonat contracarează efectele sucurilor gastrice foarte acide. În cea mai mare parte a timpului, organismul nu va fi în stare să secrete suficiente enzime digestive pentru a digera hrana în mod corespunzător (de unde greșturile, gazele, constipația, flatulența în general). Situația este agravată și de alți factori, cum ar fi funcționarea sistemului imunitar, capacitatea organismului de control asupra inflamațiilor și vindecării rănilor. Atunci când sistemul imunitar devine slăbit și mediul intern toxic, o anume bacterie *(Helicobacter pylori)* se înmulțește necontrolat și devine agresivă, provocând infecții stomacale și ulcere la 80% din persoanele care au contractat bacteria. Și pe lângă distrugerea țesuturilor provocată de înmulțirea bacteriei, mai intervine și incapacitatea organismului de a vindeca aceste deteriorări din pricina inhibării prostaglandinelor. Sinteza acestora începe ca răspuns la afectarea unor țesuturi, unde rolul lor este de a ajuta la reducerea inflamației și accelerarea vindecării.

⇨ **Acizii grași omega-3** ajută la protejarea mucoasei prin creșterea secreției de prostaglandine (un grup de compuși care, printre alte funcții, o au și pe aceea de a proteja mucoasa tractului digestiv). Cea mai bogată sursă vegetală de omega-3 sunt semințele de in. Semințele de in au și acțiune emolientă asupra tractului digestiv. Folosiți de două ori pe zi câte o lingură de pulbere de semințe de in (se obține prin râșnița de cafea) sau 2 linguriță de ulei de semințe de in.

⇨ **Sarea** de bucătărie este contraindicată în fazele acute ale gastritei hiperacide și ale ulcerului gastro-duodenal. Cancerul gastric este întâlnit mai des la populațiile care consumă sare în exces. Reduceți drastic consumul de sare sau eliminați-o cel puțin o perioadă. Puteți folosi în locul ei plante aromatizante: cimbru, busuioc, oregano, mărar, țelină, salvie, schinduf etc.

⇨ **Antiacizii** folosiți ca medicamente speciale pentru a corecta hiperaciditatea au multiple efecte secundare destul de periculoase. Este bine să evitați orice medicament.

⇨ În ultima vreme, viziunea asupra tratamentului ulcerului s-a schimbat foarte mult. S-a renunțat la **consumul de lapte și mesele foarte dese**. Este cunoscut că, prin calciul conținut în lapte, se ajunge la o stimulare a producției de acid (calciul stimulează secreția de gastrină, hormon ce face să crească producția acidă) mai degrabă, decât la o scădere a ei, după cum s-a considerat timp de mulți ani.

⇨ Hiperaciditatea și ulcerul au o mare legătură cu **stresul**. Mânia, orgoliul, înverșunarea, concurența, anxietatea, frica, nesiguranța, îngrijorarea, tristețea – iată câteva dintre cele mai distructive stări, sentimente și emoții. Renunțați la astfel de manifestări și cultivați altruismul, optimismul, bucuria, spiritul de mulțumire și mai ales încrederea liniștită în Dumnezeu. Nimeni nu este obligat să ducă o povară de griji. Prin rugăciune și studierea Bibliei, puteți să transferați necazurile dumneavoastră asupra Mântuitorului, care a făcut tot ce era necesar pentru nevoile noastre și care are soluții pentru toate defectele și problemele noastre. Credința înseamnă să ai încredere în Dumnezeu, să crezi că El te iubește și știe cel mai bine ce este spre binele nostru.

- Adoptați un program zilnic de **exerciții fizice**. Practicarea exercițiului fizic regulat contribuie mult la contracararea efectelor stresului și conduce la îmbunătățirea digestiei și a tonusului general.

Recomandări de tratament:

- Pentru bolnavii care dispun de voință și care doresc o formulă dietetică care să le refacă rapid mucoasa stomacului și să le vindece ulcerația, vor putea folosi următoarea rețetă alimentară (rețeta este eficientă și în cazul colitei): într-un litru de apă caldă se pun 12 linguri de tărâțe de grâu și 6 linguri de făină de in. Se lasă până dimineața, iar după aceea se pune la fiert, la foc moale, timp de 20 minute, în timp ce se mai adaugă puțină apă rece (în total 250 ml apă), pentru a se evita fierberea la temperatură înaltă. Separat, într-un vas se pun la fiert în 1¼ litru apă, 500 g de cartofi în coajă. De asemenea, din când în când se adaugă apă rece (în total 250 ml). După ce s-au fiert, se strecoară și se pasează prin sita de strecurat macaroanele (pentru a fi reținute cojile de la cartofi), apoi amestecăm cu tărâța și ulei. Timp de 10 zile nu se mănâncă nimic, în afara acestui preparat. În ultimele 3 zile se adaugă 200 ml de suc de morcovi, împărțit în 2 reprize. Se consumă câte o cană din acest preparat la un interval de 2 ore, 5-6 porții pe zi. Dacă rămâne din preparat, se păstrează la frigider pentru a doua zi, apoi se prepară altul nou. După acest tratament stomacul va putea tolera mai ușor cruditățile.

Dacă:

  - În timpul acestor 10 zile se fac clisme dimineața și seara cu 1,5 l de infuzie călduță de mușețel.
  - De asemenea, în această primă perioadă, se beau ceaiurile recomandate mai jos, argila și cărbunele vegetal, între orele de masă.
- În cazul în care doriți o formulă dietetică mai lejeră, puteți consuma în prima fază de tratament următoarele articole alimentare: lapte vegetal, piure de cereale sau din cartofi și morcovi puțin fierți, introducând treptat, după remisiunea simptomatologiei dureroase, regim vegetarian. Cartofii pot fi consumați copți, fierți, piure, însă nu prăjiți sau cu adaos de lapte. Poate fi folosit și laptele de migdale. Evitați în această primă perioadă salatele de legume sau fructe, care datorită celulozei pe care o conțin pot accentua durerile gastrice și folosiți, pentru început, doar alimentele care sunt tolerate. Mestecați foarte bine alimentele în gură. O mestecare corespunzătoare amestecă urogastronul din salivă cu alimentele. Urogastronul protejează mucoasa intestinală de eroziune. Nu mâncați în grabă sau pe fond de stres. Fiți bucuros și recunoscător lui Dumnezeu.
- Adoptați un **program regulat de mese, fără să mâncați nimic între mese**. Mesele regulate ajută pe pacient să beneficieze de producție ritmică de acid. Programul de două mese pe zi, fără gustări între mese, s-a dovedit eficient în tratarea ulcerului. Dacă veți mânca seara, veți modifica ritmul circadian ce afectează producția de acid, iar noaptea vă veți trezi cu hiperaciditate. Estre recomandat ca a doua masă să fie cât mai devreme posibil (la orele 13, maxim 15). După amiaza se mai poate folosi suc de varză sau de cartofi, iar seara se pot bea ceaiuri neîndulcite.
- **Cura internă cu cărbune** - 1 linguriță cu vârf de pudră de cărbune amestecată până la omogenizare deplină cu un pahar de apă caldă. Se lasă să se răcească și se bea de două ori pe zi, timp de 20 de zile (sau în cazul apariției episoadelor dureroase). Cărbunele vegetal reduce aciditatea gastrică și neutralizează toxinele.
- **Cura cu argilă** - În afecțiunile tubului digestiv „pansamentul" cu argilă este superior altora datorită proprietăților sale eliminatorii, cicatrizante și reconstitutive (ulcer, cancere, dizenterii, colite, enterite). Cunosc cazuri de ulcer tratate doar cu argilă și regim alimentar de cruțare. Pentru prepararea unei doze, la 100 ml de apă rece, se adaugă 1 linguriță de lut. Se lasă să stea 3-4 ore sau pe timpul nopții. Se administrează o doză pe zi, dimineața, înainte de masă cu 30 minute sau după masă la 3 ore. În prima săptămână se bea numai apa, nu și lutul care se sedimentează la fundul paharului. Apoi, în continuare, până la 40 zile, se bea tot conținutul paharului, după ce în prealabil a fost omogenizat prin amestecare.
- **Varza** și mai multe tipuri de vegetale cu frunze verzi conțin un factor cunoscut sub numele de „factorul de anti-eroziune gastrică", numit mai târziu vitamina U – vitamina antiulceroasă. Este recomandat să se consume aproape 1 litru de suc de varză pe zi (se poate începe de la o cantitate mai mică). Experiențele au dovedit că ulcerul poate fi vindecat astfel într-un timp record (uneori o săptămână sau maxim zece zile!). Varza trebuie să fie stoarsă cât este proaspătă și consumată ca atare, și nu fiartă, deoarece fierberea distruge factorul. Pentru corectarea gustului se poate adăuga la sucul de varză suc de țelină (și acest articol conține vitamina U). Sucul va fi administrat în doze de 150-250 ml. În cazul unor bolnavi pot apărea gaze, dureri abdominale, balonări și constipație în timpul primelor zile ale curei cu suc de varză. De obicei, după cea de-a cincea zi de tratament, tulburările digestive sunt rare. Dacă simptomele devin severe, tratamentul poate fi întrerupt pentru o zi. Factorul U se găsește și în lăptucă și în lucernă (din care puteți face suc).
- **Suc de cartofi** – 1-2 pahare pe zi. Pentru extragerea sucului se folosește storcătorul centrifugal. În cazul în care nu aveți acest aparat, folosiți răzătoarea. Se iau 2-3 cartofi mari, se curăță și se spală. Se rad pe răzătoarea cea mică și se adaugă o ceașcă de apă. Se amestecă, se lasă 5 minute, se mai amestecă și se strecoară zeama printr-un tifon sau o strecurătoare de plastic. Se storc bine cartofii, care apoi se aruncă (sau se folosesc în scop culinar). Zeama obținută se lasă aproximativ 15 minute, într-o crăticioară, să se decanteze (amidonul se decantează pe fundul crăticioarei). Se scurge cu grijă apa. În vas rămâne o cantitate de aproximativ două linguriță de amidon. Se adaugă peste ele 2-3 linguri de apă curată, se amestecă și se bea lichidul obținut. După ingerarea lichidului,vă întindeți pe pat și stați 5 minute cu fața în sus, 5 minute pe partea dreaptă, 5 minute cu fața în jos și 5 minute pe partea stângă. Astfel, amidonul „pansează" interiorul stomacului. Cartofii sunt bogați și în vitamina C, care este importantă în cazul rănilor și ajută la neutralizarea acidă.

- ✓ **Suc de pătlagină** – 1 pahar pe zi. Pătlagina conține **alantoină**, substanță cu rol cicatrizant. Alantoina se mai găsește în rădăcina de Tătăneasă.
- ✓ **Migdalele proaspete**, uscate (nu prăjite) reduc aciditatea sucului gastric și inhibă activitatea peptică în mod semnificativ. Pot fi consumate ca atare, bine mestecate. O rețetă delicioasă și cu puternice efecte terapeutice a unui lapte vegetal ar fi: se prepară un decoct din rădăcină de Lemn dulce (1 linguriță cu vârf pulbere se fierbe timp de 5 minute cu 300 ml apă). Decoctul se pune în cupa blenderului (modelul de mixer electric cu elice pe fundul vasului), se adaugă 15 migdale, 1 lingură de pulbere de semințe de in (obținute cu râșnița de cafea) și o banană (facultativ). Se mixează vreme de 2-3 minute. Se poate consuma 1-2 căni pe zi. Este foarte nutritiv, combate hiperaciditatea și facilitează refacerea mucoasei gastrice.
- ✓ Un nou și senzațional studiu într-un număr relativ recent al „*Proceedings of the National Academy of Science*" din SUA arăta că **broccoli** (un tip de conopidă verde) conține un compus fitochimic numit ***sulforafan***, ce omoară bacteria *Helicobacter pylori*, răspunzătoare pentru majoritatea ulcerelor și cancerelor de stomac. Testele de laborator au demonstrat că sulforafanul a omorât această bacterie care era rezistentă la terapia cu antibiotice. Deci mâncați cât mai mult broccoli crud. Alte alimente din familia cruciferelor ce conțin sulforafan sunt napii și varza.
- ✓ **Semințele de in** au un efect emolient și cicatrizant și sunt bogate în acizi grași omega-3, cu rol antiinflamator. Se consumă înainte de masă cu câteva minute, având rol de pansament gastric. Cei care au dantura bună le pot consuma ca atare, mestecându-le bine, după ce în prealabil au fost înmuiate preț de câteva ore. Cei care nu au o dantură bună, vor consuma pulbere de semințe de in, 3 linguriță pe zi. Poate fi folosit și uleiul din semințe de in.
- ✓ **Bananele** au un efect antiacid puternic și pot fi folosite pentru a combate arsurile la stomac.
- ✓ **Alunele** sunt un remediu vechi pentru combatrea hiperaciditătii gastrice. Se mestecă 5 alune crude până când devin o pastă, apoi se înghit.
- ✓ **Hrișca** și **meiul** sunt alimente bune pentru bolnavii de ulcer.

Fitoterapie:

- ✓ Rădăcina de **Lemn-dulce** ajută intestinele și stomacul să producă mucus protector. Planta se administrează sub formă de pulbere: jumătate de linguriță, de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Dacă rădăcinile vor fi mestecate înainte de a fi înghițite vor avea un efect și mai mare.
- ✓ Decoctul (sau maceratul) din rădăcină de **Tătăneasă** are efecte remarcabile în tratarea inflamațiilor și ulcerațiilor tractului digestiv datorită **alantoinei**, substanță cu rol cicatrizant și antiinflamator. Puteți bea 2 căni de ceai pe zi, neîndulcit (se folosește 1 linguriță cu vârf de pulbere la 250 ml apă.).
- ✓ Macerat la rece de **Obligeană** - se obține prin adăugarea într-o cană de apă a unei linguriță de pulbere de obligeană, care apoi se lasă la temperatura camerei vreme de 10-12 ore (de seara până dimineața) pentru ca extracția să se facă foarte bine, după care se filtrează. Se beau zilnic 1-2 pahare din acest remediu, de obicei înainte de masă. Acest preparat are deopotrivă efecte de stimulare blândă a digestiei și de calmare. În gastrită și ulcer duodenal este indicat atât pentru efectul său local în zona stomacului, cât și pentru proprietățile sale de armonizare a activității psihice, știut fiind faptul că cel mai adesea aceste boli apar pe fondul stresului crescut și al nervozității.
- ✓ **Mușețelul** este indicat în tratamentul stărilor inflamatorii acute sau cronice ale mucoasei gastrice. El ajută la prevenirea apariției ulcerului gastric, iar pe altă parte poate să grăbească vindecarea leziunilor ulceroase. Bisabololul (un compus din Mușețel) are un efect favorabil și în cazul colitelor care însoțesc de cele mai multe ori afecțiunea ulceroasă.
- ✓ **Propolisul** – Este demonstrată prin studii clinice eficacitatea acestui produs natural în tratamentul ulcerului produs de *Helicobacter pylori*, acțiune bazată pe proprietățile antimicrobiene și bactericide ale compușilor săi. Se pun 30 de picături de tinctură de propolis pe o felie de pâine uscată, se amestecă bine și se înghite pe stomacul gol. Se iau 4-6 asemenea doze pe zi, care au efect cicatrizant asupra pereților gastrici, reglează cantitatea de sucuri acide secretate. Rețineți, însă, că dacă nu se administrează pe o cantitate suficient de mare de pâine uscată, tinctura poate agrava gastrita, din cauza alcoolului pe care îl conține.

Alte indicații:

- ✓ **Cataplasmă cu argilă**: peste 6-8 linguri de lut se toarnă apă rece cât să se formeze o pastă, după care se lasă două ore să se înmoaie; se omogenizează pasta de argilă amestecând foarte bine cu o lingură de lemn, după care se aplică direct pe piele, în zona plexului solar (pe stomac) într-un strat uniform, de 2 cm grosime; deasupra pastei se pune o pânză de bumbac, iar peste ea o bucată de nylon (menită să împiedice uscarea argilei), apoi un material gros și călduros din lână sau bumbac. Cataplasma se ține două ore, după care lutul se îndepărtează, iar zona se spală cu un pic de apă călduță și se unge cu puțină cremă. Cataplasma cu argilă se aplică o dată la două zile, minimum două săptămâni, și are efecte puternice asupra persoanelor care suferă de arsuri stomacale, ulcer (chiar și în fază avansată), care au o digestie lentă sau fac frecvent indigestie.
- ✓ **Compresă cu infuzie de mușețel și/sau mentă**. Acest procedeu se poate folosi în caz de durere acută. Se face un ceai (infuzie) din mușețel (se poate adăuga și izmă sau mentă) din 2-3 linguri plantă(e) la o cană de apă clocotită. Se îmbibă un material de bumbac în acest ceai fierbinte și se aplică pe regiunea stomacului. Peste compresă se pune un prosop uscat și se stă liniștit în pat. La picioare se pot pune sticle cu apă caldă. Pentru a crește eficiența acestui procedeu, în ceaiul sus menționat se pot adăuga 1-2 linguri de cărbune vegetal.

- ✓ **Gel de aloe** extras proaspăt prin secționarea unei frunze, proaspăt culeasă. Studii efectuate au arătat că gelul de aloe determină o reducere cu 80% a numărului de ulcere în formare, iar dacă este administrat ulcerului duce la o vindecare de trei ori mai rapidă.
- ✓ Este de folos să se consume o linguriță de **ulei de măsline** extravirgin în fiecare dimineață pe stomacul gol, datorită efectului emolient și cicatrizant. Folosiți uleiul de măsline și la prepararea salatelor.

Ulcer varicos, plăgi cu tendință slabă de cicatrizare

Obs.: Pentru a afla mai multe amănunte despre cauzele degenerării vasculare, studiați capitolul „Venele varicoase; telangiectazii".

Recomandări de tratament:

Obs.: Aplicați recomandările dietetice pe care le găsiți la capitolul „Arteriopatii; Boli ale vaselor sanguine periferice".

Fitoterapie:

- ✓ **Ceai** din: **Alun** (frunze) și **Păducel**. Se pune câte 1 lingură din fiecare plantă într-un vas cu 500 ml apă clocotită. Se lasă 10 minute, apoi se filtrează. Se beau cel puțin 2 căni de infuzie zilnic, în cură îndelungată. Frunzele de Alun au efecte vasocontrictoare, iar cele de Păducel fortifică pereții capilarelor.
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic de Castan sălbatic** - se administrează câte 30-40 de picături de extract, de trei ori pe zi, diluate cu puțină apă, înaintea meselor principale. Castanul fortifică și tonifiază pereții vaselor de sânge, reduce dilatarea vaselor sanguine fiind puternic astringent.
- ✓ **Cura cu pulbere de Coada-calului** – fortifică țesutul conjunctiv fiind indicat în toate formele de prolaps al organelor (inclusiv al vaselor sanguine). Se administrează sublingual (se păstrează 10 minute) 1 linguriță de pulbere, care se înghite cu puțină apă, de 4 ori pe zi.
- ✓ **Uleiul volatil de lămâie** este un tonic al vaselor sanguine și un bun fluidifiant sanguin. Se administrează câte 2 picături, de 4 ori pe zi, pe puțină pâine. Cura va dura 3 săptămâni, apoi se face o pauză 7 zile, după care se poate repeta.
- ✓ **Cura cu Echinacea** – se administrează 10 capsule de 500 mg pe zi, timp de 21 de zile. După o pauză de 14 zile, se mai poate face o cură. Argila, supranumită „planta imunității", combate puternic orice formă de infecție.

Alte indicații:

- ✓ **Cura cu suc de Lămâie are o eficiență deosebită**. Bioflavonoizii **rutina** și **hesperidina**, în combinație cu **vitamina C**, fac din lămâie un tonic vascular și un stimulent al sistemului imunitar. Citricele conțin o grupă de substanțe numite **cumarine**, adevărați diluanți naturali ai sângelui care împiedică apariția trombușilor (cheagurilor).Se consumă în prima zi sucul de la o lămâie. Se crește doza zilnic cu câte o lămâie până se ajunge la șapte lămâi pe zi. Din ziua a opta se scade doza cu câte 1 lămâie zilnic, până se ajunge la 1 lămâie pe zi. Se practică deci, 14 zile, iar după o pauză de două săptămâni, se poate relua. Sucul de lămâie se va consuma cu paiul! Dacă pacientul este subponderal va consuma doar sucul de la 2 lămâi pe zi, vreme de 4 săptămâni.
- ✓ **Tinctură de propolis** (intern) – se administrează câte 40 de picături, de 3 ori pe zi, luate pe o bucată de pâine. Propolisul conține flavonoizi puternic biostimulatori, reduc fragilitatea și permeabilitatea capilarelor (previn ateroscleroza), ameliorează calitatea colagenului din peretele venelor varicoase.
- ✓ Pentru ușurarea inflamațiilor vasculare și durerii sunt eficiente **dușurile reci** ale picioarelor, sub forma unor aplicații scurte (1-2 minute), de 2-3 ori pe zi.
- ✓ **Spălături ale plăgii și membrului afectat cu ceai de Tătăneasă, Coada-șoricelului și Mărul-lupului**. Toate aceste plante au proprietăți cicatrizante de excepție, combat suprainfectarea țesuturilor adiacente. Într-un vas cu 500 ml apă se pune câte o lingură din fiecare plantă (în total 3 linguri). Se fierb 5 minute la foc domol, apoi se lasă să se răcească și se strecoară. Se adaugă 1-2 linguri de pulbere de cărbune vegetal. Se fac spălături sau chiar băi locale ale plăgii și zonei afectate, de 2-3 ori pe zi, după care se lasă să se zvânte, apoi se pune unguent de gălbenele (poate fi și de propolis sau tătănească).
- ✓ **Aplicații pe rană cu spray de Propolis**. Aplicația este dureroasă, dar combate drastic infecția și are efecte cicatrizante excepționale. Faceți mai multe aplicații asupra plăgii de mai multe ori pe zi.
- ✓ **Cataplasme cu argilă**. Se înmoaie argila folosindu-se un decoct de plante (cel amintit anterior). Se amestecă bine până devine o pastă omogenă de consistența smântânii și se aplică pe o pânză deasă de bumbac (pânză va avea sub ea un ziar, apoi un material călduros, la bază fiind o folie de plastic) într-un strat de 2 cm. Se aplică pe regiunea interesată. Argila trebuie să cuprindă (chiar să depășească) în întregime zona afectată și să adere intim la tegument

(folia de plastic va deveni învelişul exterior). Se stă liniştit la pat, păstrându-se cataplasma timp de două ore. Argila o dată folosită, se aruncă. Pe pat, pentru protejarea cearceafului se poate pune o folie de plastic în zona membrelor inferioare. Se fac 2 aplicaţii pe zi. Argila are capacităţi cicatrizante uimitoare, de neegalat. La începutul tratamentului se manifestă, de obicei, o agravare aparentă, o extindere a plăgii sau a ulceraţiei, datorită eliminării ţesuturilor cangrenate. Dar după aceea, începe procesul de reconstruire rapidă a ţesutului distrus, iar argila ajută la refacerea ţesuturilor. Este, probabil, cel mai puternic cicatrizant din câte există.

✓ **Cataplasme din frunze de varză**. Sunt necesare 3-4 frunze mari, proaspete. Tăiaţi nervurile groase, iar foile striviţi-le cu ajutorul unui sucitor de lemn sau cu ajutorul unei sticle, ca să iasă din ele sucul. Aplicati-le cu partea umedă de suc pe zona bolnavă, unele peste altele, acoperiţi-le cu o bucată de pânză de bumbac şi fixati-le cu o legatură care să nu strangă piciorul. Menţineţi-le toată noaptea, iar în cazul în care apar iritaţii, îndepartaţi-le şi spălaţi zona cu o infuzie de gălbenele, apoi aplicaţi unguent de gălbenele sau propolis.

✓ <u>Obs.:</u> Plaga are nevoie şi de ore în care nu se face nicio aplicaţie asupra ei. **Băile de soare**, câte 1 oră pe zi, ajută la cicatrizarea plăgii. Totuşi, evitaţi expunerea prelungită la soare şi mai ales apa fierbinte.

☑ **Observaţii:**

➢ Este necesară tratarea constipaţiei (aduce o presiune abdominală mare), în special în bolile varicoase. Se recomandă o dietă bogată în fibră, fără produse rafinate.

➢ Se recomandă exerciţiu fizic regulat (în momentul când bolnavul va putea), plimbări scurte de 15 minute, umblat desculţ. Evitaţi poziţia picior peste picior şi poziţia pe vine sau călcâie şi perioadele lungi de stat jos cât şi perioadele lungi de stat în picioare. Mişcaţi degetele de la picioare şi rotiţi gleznele în timp ce staţi în picioare sau pe scaun.

➢ Evitaţi şosetele strâmte, cingătorile, jartierele, încălţăminte înaltă sau strâmtă.

➢ Perioadele de odihnă din timpul zilei să fie combinate cu ridicarea picioarelor cu 15 cm mai sus decât inima.

Vene varicoase, telangiectazii

Este bine să ştiţi...

Venele varicoase (varicele)

➪ Într-o venă normală a piciorului, valvele opresc sângele să curgă înapoi, în josul piciorului, sub forţa gravitaţiei. Când aceste valve nu mai lucrează eficient, sângele se aglomerează şi dilată venele, făcând ca cele aflate chiar sub piele să devină vineţii şi umflate, mai cu seamă pe spatele gambelor şi pe partea interioară a picioarelor. Sunt persoane care nu au simptome suplimentare, dar unora li se umflă picioarele şi gleznele, unele au dureri de picioare, mâncărimi şi, în cazuri grave, eczeme sau ulceraţii.

➪ O persoană din 5 ajunge la vene varicoase. Femeile sunt de 4 ori mai afectate decât bărbaţii, afecţiunea tinzând să fie ereditară. Alţi factori care cresc riscul de a ajunge la vene varicoase sunt: o dietă sărăcăcioasă, prea puţin exerciţiu fizic, constipaţia, statul sau şezutul îndelungat fără a ne mişca şi excesul de greutate. Şi sarcina măreşte riscul, din cauza unei creşteri a volumului de sânge şi a uterului lărgit care apasă asupra venelor abdominale mărind presiunea în venele picioarelor.

➪ Varicele sunt de fapt capilare fisurate. Capilarele se fisurează atunci când *colagenul* care formează pereţii vaselor de sânge s-a deteriorat. Edemul este provocat de acumularea sângelui în membrele inferioare din cauză că activitatea de pompare a venelor este diminuată din cauza rigidizării colagenului.

➪ **Stresul** poate conduce frecvent la formarea varicelor şi a hemoroizilor, mai ales dacă este asociat cu sedentarism sau constipaţie. Endocrinologul canadian Hans Selye nota varicele împreună cu multe alte boli ca fiind boli ale stresului. Învăţaţi să vă încredeţi în purtarea de grijă a lui Dumnezeu şi încredinţaţi-I problemele cu care vă confruntaţi. Primiţi pacea sufletului şi odihniţi-vă în dragostea minunată a lui Dumnezeu. Veţi vedea că factorul psihic are un rol primordial în vindecare.

➪ Mişcarea aerobică, regulată, în special mersul pe jos tonifică organismul, facilitează întoarcerea venoasă a sângelui către inimă şi constituie cel mai eficient mijloc preventiv.

➪ Evitarea să staţi prelungit în picioare. Luaţi-vă perioade scurte de odihnă, de câteva ori pe zi. Ridicaţi picioarele puţin deasupra nivelului inimii, cu ajutorului unei perne.

➪ S-a constatat că purtarea ciorapului elastic, menţinerea unei greutăţi corporale în limite normale şi exerciţiul fizic regulat au efecte benefice în tratarea bolii venelor varicoase. Ciorapul elastic este indicat să îl puneţi chiar dimineaţa, imediat după trezire.

Telangiectaziile

➪ Pe suprafaţa pielii pot apărea şi mici dilataţii vasculare, numite telangiectazii. Acestea apar ca nişte linii subţiri fine, centrate de un punct central sau ca o pânză de păianjen. Telangiectaziile sunt situate cel mai frecvent pe coapse, glezne şi labele picioarelor. Ele pot apărea şi la nivelul feţei.

⇨ Varicele şi telangiectaziile pot apărea atât la femei cât şi la bărbaţi la orice vârstă, însă cel mai frecvent afectează femeile în perioada când au copii şi mai târziu. Antecedentele familiale de varice şi înaintarea în vârsta cresc riscul de apariţie a varicelor şi telangiectaziilor.

Recomandări de tratament:

Obs.: Pentru detaliile înţelegerii programului terapeutic necesar, studiaţi capitolul „Arteriopatii; boli ale vaselor sanguine periferice". În plus, iată câteva recomandări speciale în terapia acestor boli.

Nu cred că există un tratament mai eficient în cazul varicelor şi hemoroizilor ca o cură de sucuri şi crudităţi. Mâncaţi multe fructe, legume proaspete şi cereale integrale. Acestea conţin fibre care previn constipaţia, precum şi vitamina C, flavonoizi, silice, rutin şi alte substanţe care contribuie la elasticizarea şi tonifierea vaselor sanguine. Evitaţi alimentele rafinate şi o dietă bazată pe produse animale care nu conţin fibră şi favorizează constipaţia. Adoptaţi un program zilnic de exerciţii fizice, inclusiv plimbări. Luaţi-vă şi perioade de odihnă.

✓ Profesorul Henri Choussat de la Facultatea de Medicină a Universităţii din Bordeaux a efectuat două experimente de tip dublu-orb cu persoane cu varice şi edem. În decurs de 72 de ore, la pacienţii care au luat Adoxynolul (AND) – un **extract din seminţe de struguri** ce conţine cel mai puternic bioflavonoid cunoscut, a crescut rezistenţa capilarelor la fisuri cu 140%. Şase zile mai târziu, toţi cei care au luat AND nu mai aveau edem şi îşi simţeau picioarele mai odihnite. Studiile de Universitatea Baylor au arătat că AND se ataşează la colagenul vătămat, îl reactivează şi îl protejează de invazia radicalilor liberi. Folosiţi 4 picături, de 3 ori pe zi.

✓ **Cura cu polen** – 1 linguriţă, de 2 ori pe zi cu 10 minute înainte de masă, în cură de 30 de zile. Pentru început este bine să verificaţi dacă nu sunteţi alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumaţi mai întâi doar 1-2 granule de polen şi apoi vedeţi cum se comportă organismul. Măriţi doza de fiecare dată câte puţin, până ajungeţi la cantităţile recomandate. În cazul efectelor adverse, întrerupeţi cura. Este posibil ca polenul să fie cea mai bogată sursă a bioflavonoidului rutin, care acţionează sinergic cu vitamina C. Printre principalele acţiuni ale rutinului amintim: menţinerea stratului de colagen şi tonifierea peretelui capilarelor sanguine, motiv pentru care este recomandat în tratamentul venelor varicoase, al ulceraţiilor şi hemoroizilor.

✓ **Cura cu suc de Lămâie are o eficienţă deosebită**. Bioflavonoizii **rutina** şi **hesperidina**, în combinaţie cu **vitamina C**, fac din lămâie un tonic vascular şi un stimulent al sistemului imunitar. Citricele conţin o grupă de substanţe numite **cumarine**, adevăraţi diluanţi naturali ai sângelui care împiedică apariţia trombuşilor (cheagurilor). Se consumă în prima zi sucul de la o lămâie. Se creşte doza zilnic cu câte o lămâie până se ajunge la şapte lămâi pe zi. Din ziua a opta se scade doza cu câte 1 lămâie zilnic, până se ajunge la 1 lămâie pe zi. Se practică deci, 14 zile, iar după o pauză de două săptămâni, se poate relua. Sucul de lămâie se va consuma cu paiul! Dacă pacientul este subponderal va consuma doar sucul de la 2 lămâi pe zi, vreme de 4 săptămâni.

✓ **Cura internă cu pulbere de Coada-calului** – 1 linguriţă luată de 4 ori pe zi, în cură de 21 de zile, cu pauză de 14 zile, după care se poate relua. Coada-calului fortifică ţesutul conjunctiv fiind indicată în toate formele de prolaps al organelor (inclusiv al vaselor sanguine) şi în toate bolile de colagen.

✓ **Cataplasme cu argilă**. Se înmoaie argila folosindu-se **oţet de mere**, se amestecă bine până devine o pastă omogenă de consistenţa smântânii, apoi se pune pe o pânză deasă de bumbac (pânză va avea sub ea un ziar, apoi un material călduros, la bază fiind o folie de plastic) într-un strat de 1,5 cm. Se aplică pe regiunea interesată. Argila trebuie să cuprindă (chiar să depăşească) în întregime zona afectată şi să adere intim la tegument (folia de plastic va deveni învelişul exterior). Se stă liniştit la pat, păstrându-se cataplasma timp de două ore. Argila o dată folosită, se aruncă. Pe pat, pentru protejarea cearceafului se poate pune o folie de plastic în zona membrelor inferioare. Se face o aplicaţie pe zi. Argila are un efect antiinflamator puternic, iar oţetul de mere are proprietăţi astringente şi conţine flavonoide care pot reduce umflarea şi inflamarea venelor.

Alte indicaţii:

✓ **Cataplasme cu făină de castane** – la 4 linguri de făină de castane (se obţine prin decojirea castanelor necomestibile, mărunţirea şi râşnirea lor în râşniţa electrică) se adaugă iaurt proaspăt (mai bine apă cu cărbune vegetal), se amestecă până se formează o pastă groasă. Această pastă o aplicăm cu un tifon pe locul afectat, după care se acoperă cu o folie de naylon şi se leagă (dar fără a strânge deloc). Se păstrează 1-2 ore. Tratamentul se repetă zilnic sau o dată la două zile, vreme de o lună.

✓ **Împachetări reci** ale zonei afectate cu următoarea soluţie: într-un vas se combină **oţet de mere** şi **tinctură de Arnică** (în proporţie de 1:1). Într-un alt vas se pune o cană de apă împreună cu o lingură de sare de mare şi se amestecă până sarea se dizolvă. În continuare se combină în proporţii egale cele două soluţii: oţetul de mere ce a fost combinat cu tinctura şi apa sărată. Se îmbibă o compresă (pânză de bumbac), cu care se va înfăşura membrul afectat, astfel ca zona interesată să fie acoperită. Se înveleşte piciorul, apoi cu o folie de plastic, apoi un prosop uscat şi se păstrează aşa vreme de 1 oră. După aceea, tegumentul trebuie lăsat să se zvânte. Se face o aplicaţie pe zi. Împachetările desfac blocajele, stimulează irigarea sanguină, stabilizează circulaţia.

✓ **Comprese cu decoct concentrat de coajă de Stejar, scoarţă de Alun sau scoarţă de Castan**. Toate au un puternic efect astringent şi de tonifiere al vaselor de sânge.

✓ **Băi călduţe ale picioarelor cu ceai** (decoct – fierbere timp de câteva minute) de plante. Pentru prepararea ceaiului puteţi folosi unul sau mai multe din următoarele ingrediente: urzică (tulpini şi rădăcini), frunze de nuc, frunze de

alun, scoarță de salcie, scoarță de castan, rădăcină de tătănească. Puteți păstra membrul afectat sub apă vreme de 15 minute, apoi uscați prin tamponare blândă cu un prosop, după care puteți face un masaj ușor.

✓ **Masaj blând al membrelor inferioare cu oțet de mere**. Se toarnă oțet de mere pe palme și se fac fricțiuni blânde ale picioarelor, de jos în sus, dimineața și seara, în fiecare zi, timp de 1-2 luni. De asemenea, picioarele se învelesc cu comprese înmuiate în oțet, apoi se leagă cu un prosop și se stă seara în pat sau în fotoliu cu ele ridicate, timp de 30 de minute. Oțetul de mere are proprietăți astringente și conține flavonoide care pot reduce umflarea și inflamarea venelor.

✓ Pentru ușurarea inflamațiilor vasculare și durerii, cât și pentru stimularea circulației sunt eficiente **dușurile reci ale picioarelor**, sub forma unor aplicații scurte de maxim un minut.

Obs.: În cazul apariției ulcerațiilor tegumentului, studiați și folosiți indicațiile găsite la capitolul „Ulcerul varicos".

☙ *Exerciții fizice:*

⇨ Alergatul dimineața cu picioarele goale prin iarba plină de rouă timp de cel puțin 15 minute zilnic este o mare binefacere, ducând la ameliorarea varicelor, ca și mersul timp de câteva minute pe pietrele din apa rece a râurilor de munte.

⇨ Extinderea varicelor este oprită și pot deveni mai puțin evidente folosind anumite procedee simple de cultură fizică medicală. Vara, mersul prin apă până la genunchi tonifică mușchii gambei, pune în mișcare sângele stagnant și face un masaj foarte fin și eficient picioarelor. În sezonul rece, simpla urcare zilnică a scărilor în pas cât mai rapid este un excelent antrenament pentru gambe și un stimulent al circulației venoase din zona respectivă. De asemenea, înotul (fie el și în piscină) este un adevărat elixir pentru circulația venoasă, ajutând la limitarea apariției și chiar la dispariția varicelor. Plimbările și urcatul dealurilor și munților reprezintă o parte eficientă din terapia acestei boli.

⇨ Ridicarea pe vârfuri de mai multe ori pe zi este un alt exercițiu benefic.

Vitiligo, depigmentări (discromii) cutanate

⇨ **Vitiligo** este o boală a pielii caracterizată prin depigmentare în urma micșorării cantității de **melanină**. Vitiligo este o boală **favorizată** în general de traume psihice, de dereglarea funcțiilor suprarenalelor, a glandei tiroide sau a glandelor sexuale și contactul cu substanțe chimice, toxice (cum sunt compușii aromatici derivați ai benzenului).

⇨ Cercetările din ultima vreme consideră că vitiligo face parte din categoria **bolilor autoimune**. Toate bolile autoimune constituie rezultatul unui grup de mecanisme care merg altfel decât trebuie, în mare parte asemenea cancerului. În acest caz, mecanismul îl constituie sistemul imunitar care atacă în mod eronat celule din propriul organism.

⇨ Tot mai multe dovezi demonstrează că multe din bolile imune sunt legate de **consumul laptelui de vacă** (diabetul de tip 1, scleroza în plăci etc.). Este recomandată o dietă vegetariană vegan – în care sunt excluse toate produsele de origine animală. Aceasta este cea mai sigură cale.

⇨ Anumite studii au dovedit că **grăsimile saturate** (majoritatea se găsesc în alimentele de origine animală) sunt legate cu rate crescute ale bolilor autoimune. Eliminând produsele de origine animală, se evită, într-o mare măsură, consumul de grăsimi saturate.

⇨ Rezultatul sau produșii derivați ai numeroaselor alimente pe care le consumăm vor congestiona și inflama sistemul. Bolile dermatologice nu sunt decât semnele exterioare ale acestui proces organic intern. Pe măsură ce organismul va încerca să elimine acești produși secundari, pielea va semnala fenomenul, încât vor apărea diverse afecțiuni, de la mătreață, coșuri și erupții cutanate, până la dermatită, psoriazis și alte anomalii. Dacă suferiți de o afecțiune dermatologică, de la banalele coșuri și până la dermatită și psoriazis este obligatoriu să dezintoxicați organismul, dar mai ales sistemul limfatic, ficatul, rinichii și intestinele. Renunțați la consumul de carne, produse lactate, grăsimile denaturate (ca margarina), zaharuri rafinate și cereale rafinate (făina albă), fiindcă acestea sunt cauza principală a congestiilor masive la nivelul țesuturilor în organism. Medicamentele de tip cortizonice (cum este prednisonul) care sunt folosite atât de des în afecțiunile dermatologice nu fac altceva decât să împingă în profunzimea țesuturilor toxinele și paraziții pe care ar trebui să-i combată, rezultatul fiind blocarea mecanismelor pentru eliminarea corectă.

⇨ În procesul de detoxifiere, trebuie să curățați mai întâi **ficatul,** dacă vreți să aveți o piele curată. Regenerați ficatul, simulați-i funcțiile, evitați substanțele toxice care îl pot afecta grav.

⇨ **Hidratați-vă bine organismul**, consumând zilnic 1,5- 2 litri de apă, altfel pielea va suferi și organismul se va intoxica.

⇨ **Evitați contactul cu agenți chimici**, detergenți, parfumuri, creme ce conțin conservanți sau alți agenți chimici.

⇨ **Evitați expunerea exagerată la soare**, mai ales la soarele puternic.

⇨ Multe din bolile pielii sunt legate de **stres**. Printre ele amintim: urticaria, dermatita atopică, neurodermatoza, sclerodermia, lupusul eritematos diseminat, psoriazisul, vitiligo etc. Mânia, orgoliul, înverșunarea, concurența, anxietatea, frica, nesiguranța, îngrijorarea, tristețea – iată câteva dintre cele mai distructive stări, sentimente și emoții. Renunțați la astfel de manifestări și cultivați altruismul, optimismul, bucuria, spiritul de mulțumire și mai ales

încrederea liniştită în Dumnezeu. Nimeni nu este obligat să ducă o povară de griji. Prin rugăciune şi studierea Bibliei, puteţi să transferaţi necazurile dumneavoastră asupra Mântuitorului, care a făcut tot ce era necesar pentru nevoile noastre. Credinţa înseamnă să ai încredere în Dumnezeu, să crezi că El te iubeşte şi ştie cel mai bine ce este spre binele nostru.

⇨ Se vor evita alimentele artificiale, conservate, rafinate, chimizate, cu aditivi, prelucrate industrial. De asemenea, se evită consumul de grăsime animală, zahărul, faina albă, produsele lactate. Sarea accentuează tendinţa la reţinere şi are efect iritant, nefiind indicată şi nici condimentele iritante: piper, muştar, ardei iute, oţet. Fumatul, carnea, alcoolul (toxice majore ale organismului) sunt interzise, altfel tratamentul este sortit eşecului. Ideale de consumat sunt fructele, legumele, cereale integrale, germenii, seminţele – toate consumate nepreparate termic şi cât mai proaspete posibil.

Recomandări de tratament:

Obs.: Pentru tratarea bolilor dermatologice este necesară dezintoxicarea organismului. Se recomandă să se aplice cura de sucuri şi recomandările dietetice de la capitolul *„Eczeme; dermatite; boli ale pielii"*. Veţi putea face o cură de sucuri de 5-7 zile, continuând cu o cură de cruditâţi de **1-2 luni**. Insistaţi pe sucul de **ţelină** (frunze şi rădăcină), sucul de **pătrunjel** (rădăcină şi frunze) pe care îl puteţi combina şi cu păstârnac (rădăcină şi frunze) şi **sucul de morcov**. Consumaţi din abundenţă şi cât de des salate de rădăcinoase: ţelină, păstârnac, pătrunjel, morcov, sfeclă roşie. Le puteţi prepara folosind sucul de lămâie. Ţelina conţine nişte substanţe numite **psoraleni**, care sunt benefice în tratarea acestor tipuri de boli. De asemenea, pătrunjelul, păstârnacul şi lăptuca (salata verde) pot fi şi ele folosite.

Fitoterapie:

✓ **Pulbere de plante depurative: Brusture, Cicoare, Trei-fraţi-pătaţi şi Salvie**. Acest amestec se face în părţi egale, se râşneşte prin maşina de cafea până se face o pulbere fină, se ia câte o linguriţă de 4 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese. Se ţin plantele sub limbă 10 minute, apoi se înghit cu puţină apă de izvor (plată). Toate plantele recomandate ajută organismul să se dezintoxice şi întăresc funcţia hepatică.

✓ Se amestecă, în proporţii egale, **tinctură de seminţe de Armurariu,** cu **tinctură de fructe de Soc şi tinctură de Trei-fraţi-pătaţi**. Este o combinaţie cu efecte excepţionale în cura de dezintoxicare şi se poate folosi în toate bolile grave ale pielii. Se administrează 1 linguriţă de tinctură (combinată), de 4 ori pe zi, pe o perioadă de minim 4 săptămâni. Se face o pauză de 2-3 săptămâni, apoi se mai poate face o cură. Armurariu este cel mai bun hepatoprotector, fructele de Soc au efect depurativ şi antialergic, iar iarba de Trei-fraţi-pătaţi are efect antialergic şi antipruriginos (combate mâncărimea).

❖ ***Pete pe piele care apar în contact cu diverse substante chimice:***

✓ Se freacă pielea pe zona afectată cu frunze proaspete de **leuştean**, zdrobite în prealabil. Aplicaţia durează 5 minute şi se repetă de două ori pe zi, vreme de o săptămână.

❖ ***Pete pe piele cauzate de disfunctii hepatice:***

✓ Se fricţionează blând zona cu tulburări de pigmentaţie, câte un sfert de oră în fiecare zi, cu **ulei de Ricin**. De obicei, în câteva săptămâni pielea îşi recaptă pigmentaţia normală.

❖ ***Petele de vitiligo:***

✓ **Tinctura de rădăcină de ţelină** a fost folosită de mulţi bolnavi de vitiligo, dând rezultate bune în multe cazuri. Iată modul de prepare a acestei tincturi: 100 g rădăcină de ţelină rasă pe răzătoarea mare, peste care turnaţi 250 g de alcool de 60 de grade. Lăsaţi-o la macerat timp de două săptămâni, într-o sticlă de culoare închisă, astupată ermetic şi ţinută la întuneric, pe care o veţi agita din când în când pentru omogenizare. Cu tinctura astfel obţinută tamponaţi porţiunile de piele afectate de vitiligo de mai multe ori pe zi.

✓ De asemenea, se fricţionează petele de vitiligo, de 2 ori pe zi, cu **usturoi**. Usturoiul se pisează, după care se pune într-o bucată de tifon şi se aplică pasta de usturoi pe pielea bolnavă. Pielea se va înroşi puternic. Apoi, masaţi blând regiunile depigmentate cu ulei de măsline sau ricin. După câteva săptămâni, de obicei, pielea începe să se repigmenteze.

✓ **Comprese cu macerat de ţelină** în apă (100 g rădăcină şi frunze la 1 litru de apă). Compresa se acoperă cu o folie de plastic şi se păstrează 1 oră. Aplicaţi acest procedeu de 2 ori pe zi.

✓ Mixaţi cu ajutorul blenderului o legătură de **pătrunjel** (frunze) cu puţină apă (pentru a ieşi cât se poate de concentrat). Înmuiaţi în această „pastă" un tifon, apoi masaţi zonele depigmentate. Repetaţi, tot înmuind tifonul în pastă. Preparatul îl puteţi păstra la frigider doar timp de o zi. Ziua următoare faceţi altul proaspăt. Aplicaţia se face de două ori pe zi. Puteţi pune şi comprese cu „pastă" de pătrunjel.

❖ ***Depigmentări (discromii) de diverse etiologii:***

✓ Zonele decolorate ale pielii se ung cu un **decoct concentrat de sunătoare** (se fierb 8 linguri de plantă în 500 ml de apă, vreme de 10 minute, se lasă la răcit, apoi se filtrează). Imediat, locul uns se expune la soare timp de 45 de minute. În locul decoctului se poate folosi **ulei de sunătoare**. Puteţi obţine acasă un ulei concentrat de sunătoare (când puteţi recolta planta proaspătă), prin macerări repetate. Se pun într-un borcan 2/3 vârfuri de floare tocată, peste care se adaugă ulei presat la rece, nerafinat, de măsline sau floarea-soarelui. Se astupă ermetic borcanul şi se învelește cu hârtie creponată de culoare închisă (de ex: mov). Se lasă la soare (la o fereastră) 10 zile, după care se strecoară. Uleiul obţinut

se pune într-un borcan, apoi vom pune peste el aceeaşi cantitate de sunătoare proaspătă, repetând macerarea. Finalmente, filtrăm preparatul şi păstrăm uleiul în sticle de culoare închisă, la întuneric. Astfel am obținut un ulei foarte concentrat, cu proprietăți puternice.

✓ Pielea va fi masată de trei ori pe zi, timp de 5-10 minute, cu **tinctură de Ardei iute** (evitați contactul cu ochii, în cazul în care aveți pete şi pe față), până pielea devine de culoare roz (veți avea o senzație de usturime puternică). Imediat urmează expunerea la soare timp de 30-40 de minute. Locurile decolorate se fricționează cu un tampon de vată înmuiat în **ulei de Ricin**.

Secțiunea a IV-a

Veşti bune despre CANCER

Cancerul – flagelul care amenință lumea

Este timpul să ne trezim!

Cancerul este una dintre cele mai grave maladii ale omului. Este unul dintre cele mai de temut cuvinte pe care le poate auzi cineva.

Dacă ai fi un bărbat ce trăiește în SUA, atunci Societatea Americană împotriva Cancerului îți va spune că șansele tale de a face cancer sunt de 47%. Dacă ești femeie, stai ceva mai bine, însă tot există probabilitatea de 38% ca să faci cancer. Procentul deceselor prin cancer este unul din cele mai mari din lume. Și se tot înrăutățește. Și la noi, în România, numărul îmbolnăvirilor de cancer crește tot mereu.

Dr. Neil Nedley, autorul atotcuprinzătoarei cărți de stil de viață „Proof Positive", vorbea despre acest flagel teribil cu care se confruntă statele occidentale, mai ales S.U.A.:

„Dacă noi, ca națiune, nu vom face schimbări în stilul de viață, în curând după anul 2000, acesta poate fi cauza numărul unu a morții. În America, datele statistice arată că unul din doi bărbați și una din trei femei, vor fi cândva diagnosticați cu această boală înfricoșătoare. În mod curent, unu din patru decese în SUA se datorează cancerului. Altfel spus, peste 500.000 de americani mor în fiecare an datorită acestui ucigaș înspăimântător".

În fața acestui diagnostic sumbru – CANCER, ființa umană este cuprinsă de o profundă destabilizare a fondului ei moral și psihologic. Numai gândul de a fi posesorul unei asemenea boli este traumatizant și paralizant, deoarece în accepțiunea celor mai mulți oameni, acest diagnostic este similar cu o condamnare la moarte. Puțini oameni au capacitatea de a rămâne calmi, optimiști și încrezători când se confruntă cu această maladie îngrozitoare. Dar, cum vom putea lupta cu un dușman pe care nu-l cunoaștem? Cum ne vom protejăm pentru a evita o astfel de boală? Ce strategie vom adopta pentru a avea șanse să învingem? Este strict necesar SĂ CUNOAȘTEM mecanismul și cauzele ce conduc la declanșarea acestei boli, cât și felul în care poate fi, în primul rând, prevenită.

Din nefericire, cei mai mulți oameni cred și simt că tot ceea ce ei pot face este să spere că nu vor avea niciodată cancer. Ei însă nu realizează faptul că gradul de risc în dezvoltarea cancerului este în mare măsură o chestiune ce aparține DECIZIILOR personale cu privire la stilul de viață.

Dr. Robert Morse, în cartea sa „Să trăim sănătos fără toxine", descrie situația dramatică în care a ajuns lumea noastră, dar și o parte din cauzele acestui dramatism:

„Noi înșine ne-am distrus căminul (planeta Pământ) cu produse chimice, iar în prezent este prea târziu. Putem doar asista neputincioși cum se dezintoxică Pământul prin intermediul unor modificări atmosferice, climaterice și de configurație a solului. Este unul din cele mai mari blesteme din istoria omenirii.

În mod similar, organismul uman este răvășit de boli, în prezent incidența cancerului fiind de un caz la doi bărbați și un caz la trei femei. Cu alte cuvinte, jumătate din populația globului suferă de cancer, majoritatea acestor indivizi urmând să moară. Concomitent, și cealaltă jumătate a populației dezvoltă forme de cancer.

Consiliul de Apărare a Resurselor Naturale (*Natural Resources Defense Council*) confirmă că, în prezent, sunt lansate pe piață și utilizate peste 85.000 de produse chimice artificiale, dintre care multe sunt recunoscute că provoacă această boală – cancer, ca și tulburări și leziuni cerebrale, dezechilibre ale sistemului nervos și ale sistemului reproducător. Se estimează că tehnologia pusă la punct de om deversează anual în mediul înconjurător o cantitate de 2.720.000.000 kg de substanțe chimice. Balenele și marsuinii se sinucid aruncându-se pe plaje într-o proporție mai mare ca niciodată. Peștii mor peste tot pe glob, iar animalele domestice și animalele sălbatice se îmbolnăvesc de cancer sau suferă de malformații congenitale, într-o proporție nemaiîntâlnită vreodată. Ce alte semne le-ar trebui oamenilor să se trezească? Fiecare individ, indiferent cât de bogat sau inteligent ar fi, ingerează peste 50 kg de substanțe chimice pe an, inclusiv peste zece tipuri de pesticide în fiecare zi. Sistemul nostru imunitar nu poate accepta această cantitate insultătoare pe care o introducem în organism."

Într-adevăr, stilul de viață și condițiile în care trăiesc oamenii din aceste vremuri sunt dezastruoase. Este o minune că mai existăm pe această planetă. Dacă Dumnezeu nu ar fi înzestrat organismul nostru cu o uimitoare capacitate de refacere și rezistență, am fi dispărut de mult timp de pe Pământ. Aproape la orice capitol din viață ne-am depărtat de planul inițial de viață pe care Creatorul ni l-a prescris. Dacă vreți să vedeți și să știți cum NU VREA Dumnezeu să ne ducem viața, priviți la stilul de viață al majorității oamenilor din acest veac degenerat. Oamenii trăiesc TOTAL INVERS, la polul opus față cum vrea Dumnezeu și cum este bine și normal.

Am fost făcuți să trăim în mijlocul naturii, respirând aerul curat, ozonat și încărcat de aromele vindecătoare ale arborilor, savurând miresmele florilor, admirând coloritul acestora, odihnindu-ne trupul pe covorul verde al ierbii, „clătindu-ne" privirile în cerul albastru, ascultând pârâiașul cum se rostogolește peste pietre cât și trilurile bucuroase ale păsărilor. În locul căminului edenic, omul a ales să-și construiască orașe – ca semn al răzvrătitei sale mândrii, călcând porunca lui Dumnezeu care nu permitea aglomerațiile umane; în locul feericei și odihnitoarei naturi, omul și-a clădit din betoane, oțel și sticlă adevărate „buncăre", unde își petrece viața ca într-o închisoare lugubră. Mii și chiar milioane de oameni s-au adunat în aceste uriașe cetăți – adevărate lagăre, unde nefericiții oameni, prin propria alegere, se privează de minunatul dar al libertății, cât și de fericire.

Pe străzile acestor cetăți, oamenii stau înghesuiți, respirând valurile fumigene provenite de la coloșii industriali și de la mulțimea de mașini, trăind într-un stres continuu. În locul apei pure de izvor, oamenii beau apa infectă a orașelor, tratată cu agenți chimici periculoși (clor, fluor), dar și contaminată de agenții chimici reziduali ce s-au infiltrat în pânza freatică.

împiedică apariția tulburărilor distrofice și a complicațiilor ce urmează ischemiei cronice.

- ✓ **Cataplasme cu argilă**. Se înmoaie argila folosindu-se **oțet de mere**, se amestecă bine până devine o pastă omogenă de consistența smântânii, apoi se pune pe o pânză deasă de bumbac (pânza va avea sub ea un ziar, apoi un material călduros, la bază fiind o folie de plastic) într-un strat de 1,5 cm. Se aplică pe regiunea interesată. Argila trebuie să cuprindă (chiar să depășească) în întregime zona afectată și să adere intim la tegument (folia de plastic va deveni învelișul exterior). Se stă liniștit la pat, păstrându-se cataplasma timp de două ore. Argila o dată folosită, se aruncă. Pe pat, pentru protejarea cearceafului se poate pune o folie de plastic în zona membrelor inferioare. Se face o aplicație pe zi. Argila are un efect antiinflamator puternic, iar oțetul de mere are proprietăți astringente și conține flavonoide care pot reduce umflarea și inflamarea venelor. Se pot face și comprese cu oțet de mere.
- ✓ **Cataplasme din frunze de varză**. Se folosesc frunze proaspete, care se zdrobesc (se întind pe un capac de lemn și peste ele se rulează cu presiune o sticlă), se aplică în două straturi de foi. Se păstrează toată noaptea. Aplicația are efecte antiinflamatoare.
- ✓ **Masaj** blând al membrelor inferioare cu **oțet de mere**. Se toarnă oțet de mere pe palme și se fac fricțiuni blânde ale picioarelor, de jos în sus, dimineața și seara, în fiecare zi, timp de 1-2 luni. De asemenea, picioarele se învelesc cu comprese înmuiate în oțet, apoi se leagă cu un prosop și se stă seara în pat sau în fotoliu cu ele ridicate, timp de 30 de minute.

Obs.: Masajul local va fi blând, fără o fricționare puternică, deoarece aceasta ar putea conduce la dislocarea din zona fricționată a unui eventual tromb (cheag) existent, prin deplasarea căruia prin circulația sanguină s-ar putea produce blocarea vaselor care irigă plămânii sau inima, cu consecințe fatale (embolie).

- ✓ **Masaj** ușor al membrele inferioare (și, în special, al regiunii afectate) **cu suc de lămâie**. După ce lămâia s-a stors pentru folosirea sucului (intern), se mai păstrează puțină zeamă în pulpa fructului. Masajul se face blând, de jos în sus, pulpa fructului aderând la tegument (iar coajă lămâii fiind în exterior).
- ✓ Pentru ușurarea inflamațiilor și durerii sunt eficiente **dușurile reci ale picioarelor** sub forma unor aplicații scurte (30 de secunde). Se pot face de 2-3 ori pe zi.

☙ ***Alte recomandări:***

- Este esențială tratarea constipației (aduce o presiune abdominală mare), în special în bolile varicoase. Se recomandă o dietă bogată în fibră, fără produse rafinate, fără carne. Carnea este nocivă.
- Reduceți drastic folosirea grăsimilor. Se elimină tutunul, alcoolul, cafeaua.
- Evitați poziția picior peste picior și poziția pe vine sau călcâie și perioadele lungi de stat jos cât și perioadele lungi de stat în picioare. Mișcați degetele de la picioare și rotiți gleznele în timp ce stați în picioare sau pe scaun.
- Evitați șosetele strâmte, cingătorile, jartierele, încălțămintea înaltă sau strâmtă.
- Perioadele de odihnă din timpul zilei să fie combinate cu ridicarea picioarelor cu 15 cm mai sus decât inima.
- Evitați expunerea prelungită la soare și apa fierbinte.
- Faceți cât mai multă mișcare, de preferat în aer liber, sub formă de plimbări.

Tuberculoza pulmonară

⇨ Afecțiune favorizată de **condiții socio-economice precare, subnutriție, alcoolism și imunodepresie**, tuberculoza pulmonară este indusă de **bacilul Koch** (*Mycobacterium tuberculosis*). Există trei tipuri de astfel de germeni (uman, bovin și aviar), capabili în anumite condiții să producă boala la om și la unele animale din vecinătatea sa. Caracterizată printr-o contagiozitate deosebită, tuberculoza pulmonară se manifestă prin **simptome definitorii**: oboseală fizică, scădere în greutate, scăderea poftei de mâncare, stări subfebrile, tuse prelungită, transpirații abundente, iar în cazuri mai avansate, prin stări febrile constante, adenopatii, tuse deasă cu expectorație abundent-purulentă și chiar hemoptizie (prezența sângelui în secrețiile expectorate).

⇨ De obicei, un tratament abordat corect și serios **în faza de primoinfecție** tuberculoasă poate determina remisiunea bolii. În caz contrar, evoluția afecțiunii tinde spre cronicizare, ajungând în câțiva ani în **stadiul secundar sau terțiar**.

⇨ Mult înainte de epoca „medicamentelor minune", victimele tuberculozei mergeau la munte pentru tratament și odihnă. Acolo, **aerul proaspăt și soarele** i-a ajutat pe mulți. Astăzi înțelegem că unii din aceşti bolnavi sufereau probabil de o carență de vitamina D și soarele i-a ajutat să se vindece. Două grupuri de cercetători, lucrând independent, au constatat că forma activă a vitaminei D stimulează macrofagele – un tip de celule albe sanguine – să atace bacteriile care provoacă tuberculoza și să încetinească sau chiar să oprească înmulțirea lor. Se recomandă **băi de soare** pentru bolnavii de tuberculoză și alte boli pulmonare.

⇨ Celebrul clinician canadian, Sir William Osler scria, în secolul al XIX-lea, că evoluția tuberculozei are mai mult de-a face cu ceea ce se întâmplă în **mintea bolnavului** decât în plămânii lui. De aceea, pentru un succes în vindecare este nevoie de un psihic bun, voință puternică, încredere în Dumnezeu, bucurie și pace a sufletului.

Obs.: Vă va fi de mult folos să studiați atent capitolul „Aerul – binecuvântarea gratuită a cerului".

Avertisment: pentru că bacilul Koch este foarte rezistent şi poate devasta repede plămânii, în cazul în care pacientul este slăbit, cu o imunitate coborâtă, este de dorit ca în prima fază să se apeleze la medicaţia clasică. Aceasta, deşi este brutală şi are şi multe efecte secundare (mai ales asupra ficatului şi stomacului), poate stopa momentan invazia acestui patogen periculos. Concomitent cu medicamentele puternice ce vor combate bacilul (dar nu vor stimula imunitatea corpului şi nici dezintoxica organismul, dimpotrivă) se va apela la celelalte remedii de mai jos şi mai ales, se vor respecta recomandările dietetice ce vor întări sistemul imunitar şi vor ajuta organismul să se refacă şi să contracareze efectele secundare ale medicaţiei.

Recomandări de tratament:

❒ Recomandările dietetice necesare abordării terapeutice a acestei boli le puteţi prelua de la capitolul „Cancer pulmonar şi laringian". Într-un mod special încercaţi pe cât posibil să folosiţi suc de morcov combinat cu sfeclă roşie, suc de pătlagină, orz verde, varză şi lămâie.

Dietă:

Alte indicaţii alimentare:

✓ **Borş** – se bea în fiecare zi ½ litru de borş, pe stomacul gol, înainte de mesele principale. Se pare că anumite substanţe active din borş blochează dezvoltarea bacililor care provoacă activitatea acestei maladii. Pentru mărirea eficienţei, se poate adăuga la prepararea borşului şi sfeclă dată pe răzătoare mare.

✓ **Miere propolizată** – este un remediu antiinfecţios excepţional pentru căile respiratorii având efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obţine punând în 8 linguri de miere (cea mai bună este de tei, de brad sau poliflora) 4 linguriţe de tinctură de propolis (se găseşte în magazinele naturiste şi apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia de 4 ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cură de 6 luni. Propolisul contribuie la inhibarea dezvoltării bacilului Koch, favorizând resorbţia focarelor de infecţie. Cercetătorii de la National Heart&Lung Institute din Londra au descoperit că propolisul combate bacilul tuberculozei.

✓ **Gem de pătlagină** – se umplu trei pungi de nailon cu frunze de pătlagină verzi, proaspete, bine îndesate. Se spală, li se taie codiţele, se pun la fiert cu apă cât să le acopere. Se fierb la foc mic, cu un capac. Când se înmoaie şi se strivesc uşor, se amestecă cu 2 kg de morcov curăţat, dat pe răzătoare. Când şi acesta este fiert bine, se adaugă 2 kg de miere de albine şi se mai fierbe totul câteva minute. Când se răceşte puţin, se pune în borcane de 800 g (ies cam 6-7 borcane). Se consumă timp de două zile câte trei linguriţe pe zi, apoi se creşte la trei linguri pe zi.

✓ **Spirulina** – se administrează 10 capsule pe zi, în cură de 30 de zile. După o pauză de 14 zile se mai poate face o cură. Spirulina este o algă ce conţine toţi acizii esenţiali şi neesenţiali, o multitudine de vitamine şi oligoelemente. Produsul are acţiune antioxidantă, măreşte capacitatea de apărare a organismului faţă de infecţii, creşte sinteza de hemoglobină, combătând anemia, reglează procesele digestive.

✓ **Pulbere din seminţe de Schinduf** – se consumă 1 linguriţă de pulbere de 4 ori pe zi. Seminţele de Schinduf au un efect anabolizant puternic (ajută la creşterea forţei şi masei musculare), stimulează procesele de regenerare din organism, sunt un puternic stimulent neuromuscular, măresc capacitatea de efort, reglează asimilaţia nutrienţilor şi pot fi folosite în subponderalitate, deficienţe de asimilaţie, diferite forme de anemie, atrofie musculară, convalescenţă, anorexie.

Fitoterapie:

✓ Se face un amestec din cantităţi egale din **Cimbru** (*Thymus vulgaris*) şi **Pătlagină** (*Plantago media*). Se prepară o infuzie (10 minute) din 2 linguriţe amestec plante la o cană de apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi. Ceaiul se îndulceşte cu miere. Pătlagina are proprietăţi antiinflamatorii, antitumorale (datorită alantoinei), emoliente şi cicatrizante, fiind de mare folos în toate bolile pulmonare. Cimbrul este un bun antiseptic pulmonar, expectorant şi calmant al tusei. Se face o cură îndelungată.

✓ **Cura cu tinctură de Arnică** (*Arnica montana*). Se folosesc 50 de picături diluate în ceai sau ½ pahar de apă, de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Proprietăţile sale de stimulare imunitară sunt foarte puternice.

✓ **Cura cu tinctura de lichen de piatră** (*Cetraria islandica*). Se recomandă curele de lungă durată: 50-70 de picături diluate în ½ de pahar de apă se iau de patru ori pe zi, pe stomacul gol. Lichenul de piatră este un redutabil fortifiant pentru plămâni şi are proprietăţi antitumorale şi antibiotice acţionând şi asupra bacilului tuberculozei. (*preluat din Constantin Pârvu – Universul plantelor*).

✓ **Cura cu pulbere de Iarbă mare** (*Inula helenium*) - se foloseşte rădăcina sa, care are acţiune antibiotică, în special asupra bacilului Koch. Pe lângă faptul că stimulează imunitatea, ea ajută la eliminarea secreţiilor din plămâni şi arborele bronhic, calmează accesele de tuse şi uşurează respiraţia. Se ia sub formă de pulbere: 1 linguriţă rasă de trei ori pe zi, pe stomacul gol. Planta se ţine sub limbă zece minute, după care se înghite cu apă. Cura durează 7 zile, după care se face o pauză de 14 zile, apoi se repetă. În pauză se poate consuma pulbere de muguri de plop.

✓ **Echinacea** (*Echinacea purpurea*) – supranumită „planta imunităţii", stimulează activitatea macrofagelor, ceea ce menţine funcţionarea sistemului limfatic la un ritm normal. S-a mai remarcat că extractul total de echinacea are şi acţiune antivirală, ce se manifestă în acelaşi sens cu a interferonului, spre deosebire de care are avantajul că este termostabil (nu este distrus de căldură). În cadrul unui studiu efectuat în Universitatea din München, s-a observat că extractul de echinacea stimulează înmulţirea limfocitelor T, cu 30% mai mult decât alte medicamente imunostimulatoare. Una din substanţele identificate în echinacea purpurea a dovedit şi efect anti-tumoral. Puteţi folosi capsule sau comprimate de Echinacea (de 500 mg). În cazul unui adult, pentru o stimulare viguroasă a

organismului se vor lua 10 capsule sau comprimate zilnic, vreme de 21 de zile, apoi se ia o pauză de 14 zile. Se repetă acestă schemă de 3-4 ori. Puteți folosi și pulberea obținută din planta bine uscată trecută prin râșnița de cafea (1 linguriță de 3-4 ori pe zi).

- **Cura cu pulbere de Coada-calului** (*Equisetum arvense*) și **Troscot** (*Polygonum aviculare*). Se combină în proporții egale cele două plante, apoi se macină prin râșnița electrică de cafea. Se administrează 1 linguriță de pulbere, de 3 ori pe zi, pe stomacul gol. Ambele plante sunt foarte bogate în siliciu solubil ajutând la refacerea rapidă a țesuturilor conjunctive distruse de infecții. Troscotul are și proprietăți antitusive.
- **Ulei volatil de Cimbru** (*Thymus vulgaris*) - se administrează uleiul volatil de cimbru, câte 2 picături de 3 ori pe zi, în cure de 10-20 de zile. Este un antibiotic și bronhodilatator redutabil, fiind și un bun adjuvant în tratamentul tuberculozei.

Alte indicații:

- Se crede că **Ginsengul** (*Eleutherococus senticosus*) este cel mai puternic dintre adaptogeni și unul dintre cele mai bune remedii naturale pentru oboseală extremă. Numeroase studii la om și animale au dovedit că Ginsengul poate spori energia și rezistența la oboseală, îmbunătăți performanțele mentale, spori rezistența generală la diverși factori de stres, inclusiv la infecțiile microbiene și virale, la eforturile extreme, lipsa de somn. Îl puteți folosi sub formă de tablete, tinctură sau în amestecul de ceaiuri de plante.
- **Cura cu argilă** – Argila este foarte utilă în această boală datorită bogăției de substanțe minerale care ajută la refacerea plămânilor. Se pune o lingură de pulbere de argilă într-un pahar de apă. Se amestecă bine (cu o lingură de lemn) și se lasă la macerat de seara până dimineața. Dimineața, se amestecă bine și se bea ca atare. Cura durează 30 de zile.
- **Preparatul de aloe, miere și propolis**

Miere de albine – 1.000 g;
Propolis (dat pe răzătoare de plastic sau de sticlă) – 20 g;
Aloe (frunze, date prin răzătoare de plastic sau de sticlă) – 750 g.

Este bine ca planta de aloe să fie de 3-5 ani. Înainte de recoltare, planta să nu se ude timp de 5 zile. Toate acestea se pun într-un borcan de sticlă și se țin la rece timp de 5 zile, după care se administrează astfel: primele 5 zile se ia câte o lingură dimineața și la prânz, cu 2 ore înainte de masă, apoi, restul curei, se ia câte 1 linguriță dimineața și la prânz, cu 2 ore înainte de masă. Durata tratamentului este de 3 săptămâni, până la 2 luni. Cura se poate repeta, după o pauză de 7 zile. În perioada de recrudescență a infecției tuberculoase nu trebuie să uităm că produsele de Aloe reprezentau medicamentele tradiționale în tratamentul afecțiunii. Medicina rusă a obținut rezultate remarcabile utilizând fiertura de Aloe și soluție de *Aloe Arborescens*. Planta de Aloe (mai ales gelul intern) conține agenți antitumorali, imunostimulatori și acționează în vederea detoxifierii organismului.

- **Cataplasme cu hrean**: Se dă o rădăcină de hrean prin răzătoare și apoi se învelește într-o bucată subțire de pânză. Cataplasma obținută astfel se aplică pe zona pieptului. Se ține hreanul pe piele vreme de 2-10 minute, cu atenție însă, să nu producă arsuri, întrucât conține substanțe extrem de iritante pentru cei cu tegumentele sensibile.

❒ Observații:

- Sunt indicate **drumeții prin pădurile de munte** (mai ales păduri de conifere) - aerosolii din zona de munte au efecte calmante, revigorante, având o acțiune extrem de binefăcătoare asupra persoanelor stresate, surmenate intelectual, obosite. Dintre afecțiuni, aerosolii sunt extrem de eficienți în tratarea astmului bronșic, a bronșitei infecțioase cronice, a pneumoniei recidivante și a TBC-ului, rinitei, sinuzitei, amigdalitei.
- Să se practice **respirația abdominală** (a se vedea capitolul „Aerul – binecuvântarea gratuită a cerului", din prima secțiune a cărții).
- **Expunerea moderată la razele de soare** face să crească atât numărul de globule albe cât și capacitatea acestora de a lupta împotriva infecțiilor. De asemenea, razele solare determină creșterea cantității de gamaglobulină - o proteină ce ajută organismul să lupte împotriva infecțiilor. Lumina soarelui distruge bacteriile patogene și microbii și chiar unii viruși. Faceți băi de soare, evitând expunerea în timpul soarelui puternic, cât și orice arsură.

Tulburări menstruale

Este bine să știți...

- ⇨ Evitați **produsele care afectează echilibrul endocrin** - aditivii (E-urile) pentru ameliorarea gustului, aromei și a gradului de afânare, zaharul alb și dulciurile care îl conțin, carnea (mai ales animalele din crescătorii sunt hrănite cu anumiți hormoni de creștere), margarina, produsele cofeinizate, ciocolata. Toate perturbă pe termen lung raportul dintre estrogen și progesteron, producând în timp tulburări menstruale, retenția apei în țesuturi, diferite boli ginecologice.
- ⇨ Alimentele de origine animală sunt principalele vinovate în multe boli ale sistemului reproducător datorită tulburărilor hormonale pe care le induc.
- ⇨ **Consumul de grăsimi animale** (carne, lapte, unt, ouă), dar și grăsimi vegetale denaturate (margarină, uleiuri vegetale rafinate) stimulează producerea de agenți inflamatori în organism, numiți **prostaglandine și leucotriene**. Cele mai bune grăsimi sunt semințele (in, floarea-soarelui, dovleac) nepreparate termic, fructele oleaginoase

(migdale, nuci, avocado), uleiul de măsline extravirgin (conține cu predilecție acizi grași mononesaturați) și uleiul din semințe de in.

- **Alcoolul**, chiar consumat în cantități mici, dar regulat, favorizează îngrășarea, mărirea cantității de țesut adipos, accelerează procesele de îmbătrânire.
- **Fumatul** inhibă formarea de hormoni feminini, produce hirsutismul (dezvoltarea firelor de par inestetice), îmbătrânește și favorizează ridarea pielii.
- Evitați **anticoncepționalele** și **pilulele chimice de slăbit** pentru că pot antrena tulburări endocrine majore și multe reacții adverse. Dacă vreți să folosiți medicamente, citiți de pe prospectul lor lista de reacții adverse.
- Feriți-vă de **radiațiile electromagnetice**. Nu dormiți în camere cu aparate electrice în funcțiune, folosiți cât mai puțin telefonul celular și mai ales nu-l purtați în zona bazinului (în special a ovarelor), stați cât mai puțin (sau chiar de loc) în fața ecranului televizorului sau a monitorului calculatorului. Studii recente arată că expunerea îndelungată la aceste radiații perturbă activitatea hormonală.
- **Stresul conduce** la o serie de probleme ale aparatului genital feminin, mai ales prin intermediul dereglării echilibrului hormonal. În caz de stres are loc o dereglare a testosteronului, dar și a estrogenului, progesteronului și prolactinei. În perioadele de stres cronic, la femei nivelul de estrogen și progesteron scade simțitor (deci din ovar nu este eliberat niciun ovul, proces denumit și anovulație), învelișul uterului nu se modifică (ovulul nu are pe ce se implanta), ciclul menstrual devine neregulat (oligomenoree) sau se oprește cu totul (amenoree). Emoțiile și stările psihice negative precum mânia, supărarea, anxietatea, nefericirea, nemulțumirea distrug organismul și creează premisa pentru apariția unei palete diverse de afecțiuni, inclusiv cele luate în studiu în acest capitol.
- Iată câteva declarații valoroase, enunțate cu mai bine de un secol în urmă, de educatorul sanitar Ellen White asupra corelației dintre **îmbrăcăminte** și bolile „femeiești":

„Este imposibil pentru femei să aibă extremitățile înghețate tot timpul și picioare reci fără ca unele organe interne să fie congestionate. Multe acoperitori în plus peste piept și spate și partea de jos a corpului, forțează sângele în aceste părți, iar fierbințeala, astfel reținută, slăbește și debilitează organele delicate, iar rezultatul este congestie și inflamare."

„Doar o femeie din 1.000 își acoperă membrele așa cum ar trebui. Femeile ar trebui să se îmbrace la fel de gros ca și bărbații."

„Jumătate din bolile care afectează femeile sunt cauzate de îmbrăcămintea nesănătoasă."

„Mai multe mor ca rezultat al urmării modei decât din alte cauze." (E. White – *„Viețuirea sănătoasă"*)

Sindromul premenstrual

- În a doua jumătate a ciclului menstrual, multe femei suferă schimbări fizice/emoționale, cunoscute generic ca **sindrom premenstrual (SPM)**. Simptomele încep de obicei la sau după ovulație (până la aproximativ 14 zile înaintea următorului ciclu) și cresc treptat în intensitate până începe menstruația. Sindromul premenstrual poate fi cauzat de scăderea drastică a nivelului de progesteron (un hormon feminin) în organismul femeii în săptămânile dinaintea menstruației. Progesteronul acționează în sensul neutralizării efectelor negative pe care le poate avea un nivel ridicat de estrogen. În timpul etapei ciclului menstrual când progesteronul scade cel mai rapid, nivelul de estrogen ne-neutralizat poate duce la simptomele sindromului premenstrual, cum ar fi: hiperglicemie, retenție de apă și sare, cantități crescute de substanțe grase și nivel scăzut de oxigen în celule.
- Circa 100 de **simptome** au fost atribuite sindromului premenstrual. Printre cele mai întâlnite sunt: anxietate, tensiune, irascibilitate, senzație de plâns, lipsă de memorie, insomnii și zăpăceală, pretenție de lichid, luarea în greutate, glezne și degete umflate, balonare și sâni sensibili la atingere, apetit crescut, stare de slăbiciune și leșin, amețeli și dureri de cap.
- Renunțați la **băuturile alcoolice și cele care conțin cafeină**, pentru că acestea înrăutățesc starea tensională și depresivă.
- **Reduceți consumul de sare** cel puțin cu câteva zile înainte de apariția simptomelor.
- Evitați consumul de **alimente procesate, grăsimi animale și zahăr** care exacerbează simptomele, dar ridicat - pe cel de fructe, legume și cereale integrale.
- **Exercițiul fizic** regulat atenuează multe dintre manifestările sindromului premenstrual.
- O comunicare făcută în *„American Journal of Psychiatry"* de către un colectiv de psihiatri condus de dr. B. L. P... arată că simptomele de dinaintea menstrelor, cum ar fi astenia psihică și fizică, irascibilitatea, depresia sunt mult ameliorate la femeile care fac, măcar de două ori pe săptămână, **băi de soare**.

Dismenoreea (menstre dureroase)

- Cea mai obișnuită problemă menstruală este durerea în timpul ciclului (dismenoreea), mai ales la adolescente și femei tinere. De cele mai multe ori, în jurul vârstei de 25 de ani și după o naștere se calmează. Durerea, care de obicei începe chiar înainte de ciclu și durează până la 12 ore, poate fi severă și avea efect negativ asupra vieții cotidiene. Durerea menstruală, simțită ca o crampă în abdomenul inferior, survine adesea în valuri și poate fi însoțită de greață și dureri în șale. Crampele sunt cauzate de contracțiile uterului și sunt asociate cu un nivel crescut dintr-o substanță similară hormonilor numită prostaglandină.
- **Expunerea la frig a extremităților, somnul neregulat, oboseala și obiceiurile greșite în alimentație** sunt factori care cauzează sau accentuează dismenoreea cât și alte tulburări ale sistemului genital feminin.

⇨ „Un medic care a studiat dismenoreea, spunea că femeile care au **respirație diafragmatică (abdominală)** nu au dureri menstruale. Contracția mișcărilor de respirație prin îmbrăcăminte strâmtă induce respirația costală reducând folosirea mușchilor abdominali și a diafragmei și cauzând o congestie pelvică excesivă. El recomandă următorul exercițiu: femeia să-și scoată toate hainele și să stea întinsă pe spate, pe o suprafață plată. Să flexeze genunchii și să pună brațele lateral, pentru a ajuta la relaxarea mușchilor abdominali. O mână este pusă pe abdomen pentru a evalua măsura în care abdomenul efectuează mișcarea. Femeia încearcă să ridice mâna cât de sus posibil prin ridicarea peretelui abdominal și apoi să vadă cât de departe poate coborî peretele abdominal. Exercițiul trebuie repetat de 10 ori dimineața și seara, într-o cameră bine aerisită. Mișcările bruște trebuie evitate, căutați să aveți o respirație ușoară. Inițial, această respirație profundă poate provoca o amețeală ușoară, dar se va putea face față cu bine prin repetiții." (*Dr. Agatha Trash, dr. Calvin Trash și Phylis Austin - Remedii naturale*). Pentru mai multe amănunte studiați capitolul „Aerul – binecuvântarea gratuită a cerului".

⇨ **Sedentarismul și lipsa de exercițiu** fizic pot înrăutăți crampele. Adoptați un program zilnic de exerciții fizice.

Hipermenoreea (menstre abundente)

⇨ Ciclurile abundente (hipermenoreea) sunt mai frecvente la debutul menstruației și spre sfârșitul anilor 30 și 40. Cauzele includ un dezechilibru hormonal, un regim alimentar nesănătos, stresul, boala inflamatorie pelviană de regulă, fibroame și endometrioză. **Metroragia** este o hemoragie uterină survenită în afara perioadei menstruale.

Oligomenoreea (cicluri neregulate)

⇨ Ciclurile neregulate sunt ceva obișnuit în primii ani după începutul menstruației până se stabilește ovulația regulată. Ciclul poate fi neregulat și cu câțiva ani înainte de menopauză. Menstrele întrerupe sau sângerările între cicluri se asociază cu probleme de fertilitate.

⇨ Întreruperile pot fi cauzate de un dezechilibru hormonal provocat de stres sau de sindromul ovarului polichistic, când producția de hormoni este întreruptă de chisturi multiple pe ovar, adesea din cauza îngrășării (vezi capitolul „Obezitate"). Alte cauze de neregularitate menstruală includ polipi uterini și cancer de col uterin sau de uter. Pete de sânge între cicluri pot să apară dacă luați pastile anticoncepționale sau faceți terapie de substituție hormonală. Exercițiile fizice intense, pierderea în greutate, tulburările de alimentație pot, de asemenea, avea ca rezultat perturbarea ciclului menstrual normal.

Amenoreea (absența fluxului menstrual)

⇨ **Amenoreea primară** înseamnă apa fluxului menstrual la vârsta obișnuită a pubertății, fiind deseori o întârziere pubertară. Mai rar poate să fie cauzată de o insuficiență ovariană sau o boală a hipofizei.

⇨ **Amenoreea secundară** înseamnă dispariția fluxului menstrual timp de 3 luni la o femeie care anterior a avut ciclu. Bolile endocrine, mai ales hipofizare, insuficiență ovariană, sindromul metabolic și obezitatea pot fi responsabile de absența ovulației.

Recomandări generale de tratament în tulburările menstruale

▪ S-a dovedit experimental că adoptarea unei diete exclusiv vegetariene (preponderent crudivoră) face ca perioada menstruației să dureze mai puțin și să fie însoțită de mai puține crampe și hemoragii, ajutând și la evitarea altor probleme cum ar fi: retenția de apă, apetitul necontrolat, irascibilitatea, apariția unor probleme ginecologice, cum ar fi chistul ovarian, nodulii mamari, fibromul etc. Adăugați la această dietă un program regulat de trezire, culcare și masă, exercițiu fizic făcut în aer liber, o dispoziție veselă, senină și fericită și veți obține o rețetă eficientă pentru acest gen de afecțiuni.

Consumați multe fructe și legume crude, grâu încolțit și semințe nepreparate termic (in, floarea-soarelui, dovleac). Puteți folosi și sucuri care vor stimula și mai mult imunitatea și vor exercita efecte depurative și detoxifiante, care stimulează activitatea normală a ovarelor și glandelor suprarenale.

➢ **Vârfuri fragede de lucernă** – 1 pahar/zi. Lucerna are un conținut bogat de clorofilă (susține reîmprospătarea sângelui), minerale și microminerale, ajută glandele suprarenale și hipofiza și are un efect estrogenic.

➢ **Țelină și ceapă** - 100 ml pe zi, în cură de două luni. Această combinație de sucuri restabilește funcționalitatea normală a suprarenalelor și ovarelor, determinând inhibarea secreției de hormoni androgeni (testosteron) și normalizarea valorilor estrogenilor și a progesteronului.

➢ **Strugure** – 1-2 pahare pe zi. Strugurii au efecte puternice asupra gonadelor și glandelor cortico-suprarenale, care secretă o bună parte din hormonii feminini. Strugurii pot fi consumați ca atare sau sub formă de cură. Cei mai valoroși sunt cei roșii sau negrii.

Alte recomandări dietetice:

✓ Consumați din belșug alimente care au efecte benefice asupra sistemului genital feminin: țelina, mărarul, păstârnacul, soia (sub formă de lapte și alte preparate), uleiul virgin de măsline și de floarea-soarelui, măslinele, condimente ca feniculul, anasonul și chimenul (puteți face pulberi cu care să asezonați din belșug salatele și diferitele preparate).

✓ **Consumați** alimente bogate în vitamina E: **uleiul de cătină, fructele oleaginoase (nuci, alune și migdale), avocado, brocoli, cătina, germenii cerealelor, uleiurile vegetale neprocesate și nerafinate, lăptucile, spanacul.**

orezul brun, semințele încolțite. Această vitamină este un excelent tonic al glandelor sexuale, prevenind menopauza prematură și infertilitatea.

- ✓ Tulburările hormonale la femei sunt mult atenuate sau chiar eliminate de consumul sistematic de **porumb**, care conține substanțe ce reglează activitatea gonadelor, favorizează oprirea hemoragiilor și are chiar ușoare efecte calmante psihice.
- ✓ Consumați **rădăcină de păstârnac, țelină și pătrunjel** pentru că au un efecte reglatoare asupra fluxul menstrual.
- ✓ Consumați **semințe de și/sau ulei din semințe de in** pentru bogăția de acizi grași **omega-3** pe care o conțin. Acest tip de grăsimi au efecte benefice în multe afecțiuni. Durerile menstruale, iritabilitatea, greața, voma creează un disconfort care poate fi redus prin consumul de acizi grași omega-3. Consumați 2-3 linguri de semințe de in (pot fi înmuiate în prealabil sau făcute pulbere) sau 1-2 linguri de ulei din semințe de in (îl puteți folosi în salatele de crudități).
- ✓ **Mierea** stimulează activitatea hormonală și are un efect reglator al activității ovarelor. La femeile cu insuficiență ovariană se recomandă mierea de floarea-soarelui. Consumați 2-3 linguri de miere zilnic.
- ✓ **Polenul** conține substanțe estrogene și stimulente ale activității glandulare la femei. Se administrează 1 linguriță, de 2 ori pe zi, înainte cu 10 minute de masă, în cură de 30 de zile. Se pot face 3-4 cure pe an. Pentru început este bine să verificați dacă nu sunteți alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumați mai întâi doar 1-2 granule de polen și apoi vedeți cum se comportă organismul. Măriți doza de fiecare dată câte puțin, până ajungeți la cantitățile recomandate. În cazul efectelor adverse, întrerupeți cura.
- ✓ **Lăptișorul de matcă** este bogat în hormoni naturali, care favorizează regenerarea celulară și normalizarea activității unor glande endocrine (gonadele și suprarenalele, în special). Puteți folosi capsule cu lăptișor de matcă sau sub altă formă, respectând indicațiile de pe prospectul produsului.
- ✓ **Fulgi nutriționali de drojdie de bere** - Se consumă 3 linguri zilnic, câte 15 zile în fiecare lună. Vitaminele și aminoacizii din drojdie ajută la reglarea proceselor hormonale. Fulgii nutriționali de drojdie de bere pot fi procurați din magazinele naturiste sau Plafare. Îi puteți folosi ca adaos la salatele de crudități sau la alte mâncăruri.
- ✓ **Cura cu ulei de cătină** – se administrează câte 40 de picături, de 2 ori pe zi, pe o bucată de pâine uscată. Este foarte bogat în vitamina E, C și beta-caroten.
- ✓ **Pulbere de plante** – se combină în proporții egale (de ex. câte un pachet din fiecare) următoarele plante: **Crețișoară, Zmeur (frunze sau muguri), Salvie**. Cu ajutorul râșniței de cafea plantele se transformă în pulbere (o cantitate pentru o săptămână). Se administrează 1 linguriță de pulbere de plante de 4 ori pe zi. Pulberea se ține 5 minute sub limbă, apoi se înghite cu puțină apă. Această combinație are un efect amplu și profund în reglarea hormonală și corectarea disfuncțiilor de la nivelul aparatului genital feminin. Se face o cură de 30 de zile, iar după o pauză de 14 zile, se poate relua.
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic din mlădițe de Zmeur** – Se va administra 1 doză de 2ml, de 2 ori pe zi, cu 10 minute înainte de mesele principale, în cură de 30 de zile. După o pauză se poate relua. Înainte de folosire, extractul se diluează cu puțină apă. Preparatul astfel diluat se agită, se soarbe lent și se ține cât mai mult în gură pentru favorizarea absorbției prin mucoasa bucală. Preparatul are efecte benefice în numeroase afecțiuni: ciclu menstrual neregulat, ciclu menstrual foarte abundent, chist ovarian, sindrom premenstrual, afectiuni ginecologice care apar pe fondul dezechilibrelor hormonale, adjuvant în fibrom uterin și mastoză, contra sterilității și a simptomelor neplăcute la menopauză. Mugurii de zmeur sunt un adevărat elixir contra afecțiunilor din sfera genitală la femei, inclusiv a cancerului ovarian.

Recomandări de tratament în cazul sindromului premenstrual

- ✓ Cercetări medicale au dovedit că **beta-carotenul** poate crește nivelul de progesteron. Consumați alimente bogate în beta-caroten: sfeclă roșie, morcovi, cătină (și mai ales ulei de cătină), măceșe, păpădie, napi, spanac, andive, avocado, pătrunjel, pepene galben, dovlecel, roșii, ardei, broccoli, caise, coacăze, zmeură etc.
- ✓ Preparați un decoct din 1 lingură de **rădăcină de Păpădie** și 1 lingură **semințe de Armurariu** la 500 ml apă. Se fierbe 5 minute. Se lasă acoperit 10 minute, după care se filtrează. Se bea pe parcursul zilei. Aceste plante ajută la prevenirea unui nivel înalt de estrogen, îmbunătățind activitatea ficatului.
- ✓ **Uleiul de Luminiță** – 1.000 mg de 2 ori pe zi, cu 2 zile înainte de instalarea simptomelor, până în a doua zi de ciclu, pentru a ajuta la reglarea oricărui dezechilibru hormonal și la îndepărtarea sensibilității sânilor.
- ✓ **Uleiul de Ciubotica-cucului** poate stimula creșterea nivelului de progesteron și atenua simptomele sindromului premenstrual.

Recomandări de tratament în caz de dismenoree (dureri menstruale)

- ✓ **Preveniți constipația** bând suficiente lichide și mâncați zilnic legume, fructe și cereale integrale. Evitați alimentele preparate cu făină albă, zahăr și grăsimi saturate, prăjelile și rântașurile. Consumați mai ales înainte și în timpul perioadei menstruale crudități: fructe, legume, germeni, miere și semințe.
- ✓ **Îmbrăcați-vă bine extremitățile**, mai ales când este frig, pentru a combate congestia organelor pelvice - fapt ce contribuie la apariția crampelor.
- ✓ Un **masaj zilnic al abdomenului și spatelui** în săptămâna dinaintea ciclului previne crampele, relaxând musculatura. Masați-vă singure abdomenul și rugați pe altcineva să vă maseze spatele. Folosiți numai ulei de floarea-soarelui sau de migdale dulci ori adăugați și 3 picături de ulei de levănțică la fiecare lingură.

- ✓ **Masaj reflexogen** în talpa piciorului (presopunctură) al punctelor corespondente organelor şi glandelor sexuale, al hipofizei, tiroidei, paratiroidelor şi suprarenalelor.
- ✓ **Baia fierbinte a picioarelor** – 10-15 minute. Pentru sporirea efectului puteţi pune în apa fierbinte 3-4 linguri de pulbere de seminţe de muştar, obţinută cu ajutorul râşniţei de cafea. Acest procedeu stimulează imunitatea, diminuează congestia pelviană atenuând durerile şi are un efect calmant general.
- ✓ **Compresele cu ulei de ricin** aplicate pe regiunea abdomenului inferior au efecte deosebite în cazul dismenoreei.

Instrucţiuni de aplicare: Aveţi nevoie de o bucată de material moale din bumbac. Această bucată de material se va tăia (lungimea) la dimensiunile regiunii unde va fi aplicată (gâtul), cu menţiunea că pe lăţime se va împături de mai multe ori. Aveţi nevoie de ulei de ricin (cel mai bun este cel presat la rece), hârtie cerată sau o folie de plastic (celofan) şi o buiotă cu apă fierbinte. După ce aţi pregătit compresa, îmbibaţi materialul în uleiul de ricin. Apoi, aplicaţi compresa direct pe piele, pe regiunea interesată. Deasupra materialului îmbibat în ulei se va pune hârtia cerată sau folia de plastic, iar deasupra se aplică buiota. Se menţine compresa cel puţin o oră, iar dacă este cazul chiar toată noaptea. Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea va fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient de sticlă, pentru a fi folosită ulterior. Se poate aplica o compresă la zi, timp de 5-6 zile.

☙ Recomandări de tratament în caz de amenoree

- ✓ Pentru a afla schema terapeutică pentru această afecţiune studiaţi recomandările de tratament de la capitolul „Insuficienţă ovariană; hirsutism".

☙ Recomandări speciale în caz de hipermenoree şi metroragie

- ✓ Consumaţi următoarele **sucuri**: **urzică, lucernă, pătlagină, pătrunjel (frunze)**. Au efecte bune în cazul sângerărilor. Sucurile le puteţi prepara dintr-un singur articol sau combinate.
- ✓ Consumaţi din abundenţă **struguri roşii şi negrii**, care sunt bogaţi în taninuri, ajutând la reducerea cantităţii de sânge menstrual sau chiar oprind sângerarea.
- ✓ În caz de diverse hemoragii ale aparatului genital folosiţi o jumătate de linguriţă de **tinctură de traista-ciobanului** din 15 în 15 minute până se opreşte hemoragia (dar nu mai mult de 4 linguriţe în total). În mod obişnuit, 2 linguriţe de tinctură de traista-ciobanului luate în decursul a două ore opresc o sângerare menstruală masivă.
- ✓ Folosiţi sub formă de **ceaiuri** (2-3 căni de ceai rece) sau **pulberi** (se administrează sublingual 1 linguriţă cu vârf pulbere plante de 3 ori pe zi) următoarele plante ce au efect hemostatic (plus multe alte efecte reglatoare asupra aparatului genital feminin): **coada-calului, creţişoară, coada-şoricelului, traista-ciobanului, salvie, pătlagină, gălbenele, urzică, coada-racului**. Puteţi face o combinaţie din 2 sau 3 plante sau puteţi folosi o combinaţie de 2 plante pentru ceai plus o combinaţie de 2 plante administrate sub formă de pulbere. Pulberile le obţineţi folosind râşniţa de cafea, după care se strecoară.
- ✓ **Ceai din coajă de Stejar** (*Quercus robur*) - se pun două linguriţe de coajă mărunţită la 250 ml de apă. Se fierb timp de 15 minute. Se filtrează şi se consumă 2-3 căni de ceai rece pe zi. Atenţie: acest ceai este foarte constipant, de aceea nu-l consumaţi pe perioadă prelungită. Ceaiul are efect puternic astringent, antiinflamator şi hemostatic. Cu acelaşi ceai puteţi face spălaturi vaginale. În cazurile de hemoragii foarte abundente se poate introduce intravaginal praf de stejar, obţinut din coaja măcinată cu râşniţa de cafea, apoi cernut.
- ✓ Aplicaţi o **compresă rece pe abdomen** sau introduceţi **picioarele în apă rece** (la temperatura camerei) pentru câteva minute.
- ✓ Aplicaţi o **cataplasmă de argilă** pe regiunea abdomenului inferior. Argila se combină cu puţină apă la temperatura camerei până devine o pastă de consistenţa smântânii. Se aplică pe zona abdomenului inferior şi se păstrează 2 ore.

Tusea

⇨ **Tusea** este un act reflex care serveşte la curăţarea căilor respiratorii de surse de iritaţie şi excesul de mucus. Pot provoca tuse aerul uscat sau plin de fum, gazele de eşapament, vaporii chimici, mucusul provenit din căile nazale şi care se scurge în jos prin laringe sau prezenţa unei alergii sau infecţii respiratorii. Tusea poate aduce mucus (flegmă) sau poate fi uscată. Cea mai obişnuită cauză a tusei este o infecţie a aparatului respirator superior – o răceală, o gripă sau bronşită. Tusea seacă poate fi cauzată de astm care îngustează bronhiolele, acest lucru fiind adesea rezultatul unei reacţii alergice la o substanţă prezentă în aer, precum polenul sau praful.

⇨ Tusea este provocată de anomalii ale căilor respiratorii, care pot avea origini diferite, ca de exemplu:

- ❖ stimuli produşi de **inspirarea aerului rece, a fumului, a gazelor iritante**;
- ❖ obstrucţia căilor respiratorii cu materiale străine cum ar fi **apa, praful**, caz în care tusea reprezintă modalitatea organismului de a încerca să scape singur de obstrucţie;
- ❖ **anomalii proprii căilor respiratorii**, care pot avea aspectul unei dureri de gât, unui edem laringian sau al unor secreţii pe care organismul încearcă să le îndepărteze;
- ❖ **stadiile incipiente ale pleureziei**, când lichidul exsudativ irită pleura şi determină tusea;
- ❖ **acumularea de secreţii bronşice** (secreţie a membranelor mucoase din căile respiratorii), rezultată din prezenţa

microorganismelor generatoare de puroi, asociate bronşitei cronice sau pneumoniei, bronşiectaziei, tuberculozei pulmonare;

- ❖ iritaţia dată de un **cancer la nivelul gâtului sau cel pulmonar** poate determina, de asemenea, apariţia tusei;
- ❖ poluarea a făcut din **bronşită** o afecţiune obişnuită în rândul persoanelor care locuiesc în zonele industriale sau în zona autostrăzilor cu trafic intens.
- ❖ **Bolile cardiace, renale, consumul de alcool şi fumatul** pot contribui la apariţia acestui simptom.

⇨ **Evitaţi medicamentele** în această perioadă (chiar şi pe cele prescrise pentru tuse – antitusive, decongestivele şi expectorantele).

⇨ Cu mai bine de un secol în urmă, educatorul sanitar Ellen White amintea de o cauză prolifică a congestiilor şi tusei: „Când extremităţile nu sunt adecvat acoperite sângele este condus la cap. Urcarea spre piept produce tuse sau palpitaţii ale inimii din cauza a prea mult sânge în acea zonă." Iar ca profilaxie recomanda: „Plimbarea în aerul proaspăt şi înviorător al cerului este cea mai sigură protecţie împotriva răcelilor şi tusei."

Recomandări de tratament:

❒ Puteţi preveni tusea prin stimularea stemului imunitar: menţineţi o dietă sănătoasă, cu multe alimente bogate în vitamina C, faceţi zilnic exerciţii fizice energice şi controlaţi stresul.

Obs.: În cazul în care este vorba de o tuse provocată de gripă sau răceală, aplicaţi recomandările dietetice şi de fitoterapie găsite la capitolul „Gripa, guturaiul".

Dietă:

- ✓ **Vitamina C** contribuie la formarea anticorpilor şi măreşte rezistenţa organismului la bolile infecţioase contagioase. Plămânii funcţionează mai bine atunci când avem în organism suficientă vitamina C. În cazul emfizemului pulmonar, a bronşitelor cronice şi a astmului se observă o îmbunătăţire a sănătăţii pacienţilor care folosesc alimente foarte bogate în vitamina C. Surse alimentare bogate în vitamina C: măceşe (excelează), cătină, coacăze, pătrunjel, kiwi, lobodă, ardei, urzici, broccoli, conopidă, varză, portocale, lămâi, grape-fruit, spanac, ridichii, roşii, mazăre.
- ✓ Puteţi folosi **suc proaspăt de morcovi**, care ajută la ruperea flegmei sau de napi care stimulează imunitatea şi are efect antiseptic asupra sistemului respirator.
- ✓ Beţi **infuzie de varză** şi aplicaţi pe piept o **cataplasmă cu frunze de varză**.
- ✓ Sucul de fructe de coacăz sau ceaiul de frunze de coacăz nu numai că vor calma o tuse seacă, dar vor contribui şi la eliberarea unei eventuale flegme.
- ✓ Tăiaţi felii o **ceapă** crudă, puneţi peste ea miere şi lăsaţi-o să stea peste noapte. A doua zi luaţi din 2 în 2 ore, câte 2 linguriţe din sucul cepei. Puteţi înlocui ceapa cu 4 căţei de usturoi tăiaţi mărunt din care luaţi o linguriţă din 2 în 2 ore.
- ✓ Presaţi bine **praz** fiert printr-un tifon curat pentru a extrage sucul. Beţi sucul îndulcit cu miere după gust.
- ✓ **Tinctura de ridiche neagră** - eficace în fenomene de obstrucţie a căilor respiratorii superioare din afecţiuni inflamatorii: tuse, răguşeală. Se administrează 1 linguriţă, diluată în puţină apă, de 3-4 ori pe zi. O altă variantă este cea tradiţională: într-o o ridiche mare se scobeşte o gaură în care se pune miere. Se bea câte o lingură din când în când din sucul care se strânge în caverna ridichii.
- ✓ **Usturoi** - consumat ca atare sau sub formă de tinctură, câte o linguriţă în 50 ml de apă, de 3-4 ori pe zi (intensifică activitatea respiratorie şi facilitează eliminarea mucozităţilor la nivelul căilor respiratorii). Uleiul esenţial de usturoi are o acţiune emolientă, expectorantă şi antiseptică asupra sistemului respirator.

Obs.: Pentru toate tipurile de tuse beţi multe lichide – cu precădere calde, pentru că acest lucru înlesneşte expectoraţia. La fiecare 15 minute, beţi câte o lingură de ceai.

Fitoterapie:

- ✓ Pentru tuse cu flegmă, beţi ceaiuri calde de plante care ajută la fluidizarea şi eliminarea mucozităţilor: **Cimbru, Nalbă mare, Lumânărică, Lemn dulce sau Isop**.
- ✓ Pentru tuse uscată încercaţi o infuzie caldă şi antispasmodică, precum cea de **Plămânăriţă, Scai vânăt şi axul interior al nucilor**.
- ✓ Luaţi 1 linguriţă **tinctură de răşină de Brad**, de 3-4 ori pe zi, amestecată cu o linguriţă de miere lichidă (are efect calmant, dezinfectant, imunostimulator pentru zona gâtului).
- ✓ Preparaţi un **sirop de tuse** din: 2 linguri de miere, 2 linguri de apă, o picătură de ulei **esenţial de Eucalipt** (doar pe vârful unei scobitori).
- ✓ **Sirop de smochine antitusiv -** Ingrediente: 1 măr, 15 smochine uscate, 250 g miere şi 1 litru de apă. Mărul se taie în 8 bucăţi, se pune la fiert cu celelalte ingrediente, vreme de 10 minute. Se retrage de pe foc, se lasă să se răcească, se filtrează şi se pune într-o sticlă. Se păstrează la rece. Se iau 2 linguriţe de sirop de 4 ori pe zi, amestecându-se prealabil cu puţină apă fierbinte.
- ✓ **Sirop de ace de brad:** Se prepară din acele de brad desprinse de pe cetini cu ajutorul unui cuţit, spălate şi strivite ulterior pe o planşetă de lemn sau cu un sucitor. Se umple un borcan pe un sfert cu aceste ace de brad, după care se adaugă deasupra miere, până se umple complet. Se închide ermetic. Se ţine pe calorifer sau în apropierea unei surse de căldură vreme de 3 săptămâni, după care siropul obţinut se filtrează. Se administrează câte o jumătate de linguriţă de sirop de ace de brad, de 6 ori pe zi. Tratamentul durează minimum 7 zile şi are efecte antiinfecţioase, imunostimulente şi regenerative puternice.

- ✓ **Sirop de hrean**: Răzuiți hrean și combinați-l cu miere de tei sau salcâm (în părți egale). Se administrează câte 1 linguriță de 2 ori pe zi, timp de 10 zile. Puteți folosi și hrean ras, combinat cu suc de lămâie și miere (se consumă câte 1 linguriță de 3 ori pe zi).
- ✓ Sunt eficiente și **siropurile de Pătlagină, Ghimber sau Pin**.
- ✓ Pentru a preveni tusea nocturnă, se ia o **ceapă**, se toacă, se pune într-un bol și se lasă lângă pat pe timpul nopții.

Alte indicații:

- ✓ **Cataplasmă cu semințe de muștar** - Două substanțe din conținutul semințelor de muștar – *sinigrina* și *myrosina* – se combină pentru a forma un ulei volatil care generează o căldură intensă. Plasat pe piele, acest ulei alungă congestiile diverselor organe, atrăgând sângele spre suprafață. Din acest motiv, muștarul are o valoare considerabilă – astm, bronșită, febră și frisoane, sciatică, nevralgii, gută, luxații, tendonite, răceli și gripe. Se poate prepara o cataplasmă simplă cu muștar. Întindeți puțină vaselină sau un unguent (de gălbenele) pe zona afectată, măsurați o parte de pulbere de muștar (obținută prin râșnirea semințelor prin râșnița de cafea) și amestecați-o cu 3 sau 4 părți de făină integrală de grâu. Adăugați apă până se formează o pastă destul de groasă ca să se întindă ușor pe o bucată de pânză sau tifon și aplicați-o direct pe zona afectată, fixând-o cu leucoplast. O puteți ține câteva ore sau peste noapte cât doriți. O cataplasmă mai puternică se poate prepara omițând făina de grâu și amestecând pudra proaspătă de semințe de muștar cu apă caldă pentru a obține o pastă groasă, iar apoi se aplică în conformitate cu instrucțiunile de mai sus. Fiți atenți pentru a evita arsurile (băsicarea). Este de dorit o înroșire intensă a pielii, dar nu lăsați în niciun caz să se formeze băsici. În caz de tuse convulsivă, tratamentul descris mai sus poate proteja copiii de complicații grave.
- ✓ **Băi ale picioarelor (tălpi și glezne) cu apă fierbinte cu multă sare** (10 linguri la litru). Băile vor dura 10 minute, după care bolnavul se încalță cu șosete groase și se va așeza la căldură pentru a transpira.
- ✓ La primul semn de răceală folosiți **o baie la picioare cu muștar**, pregătită adăugând 2 linguri de făină de muștar la 1 litru de apă fierbinte – atrage sângele în picioare, calmând în acest fel congestia capului și a plămânilor.
- ✓ **Compresa încălzitoare la piept pe timpul nopții**. Se pune pe piept o bucată de pânză subțire înmuiată în apă cu gheață, stoarsă bine. Se acoperă zona respectivă, trecând cu 2 cm de marginile compresei cu una din următoarele: o bucată groasă de material din lână sau material sintetic, fixată bine pe locul respectiv sau o bucată de plastic. Se îmbracă pacientul cu o bluză groasă de lână. Când se îndepărtează compresa, se freacă pieptul cu burete înmuiat în apă rece sau spirt și stors.
- ✓ **Masaj** realizat la nivelul toracelui cu un ulei preparat astfel: 30 ml **ulei de măsline** presat la rece, la care se adaugă 7 picături de **ulei volatil de Cimbru**, 7 picături de **ulei volatil de Eucalipt** și 7 picături de **ulei volatil de Pin**.

Ulcer gastro-duodenal, gastrita hiperacidă

Este bine să știți...

⇨ **Ulcerul** reprezintă inflamație a mucoasei stomacului și a duodenului, care poate conduce la leziuni ce au tendința pătrunderii în profunzime. La ulcerul gastric durerea este localizată în capul pieptului (epigastru) și apare după 30-60 de minute după mâncare, iar la ulcerul duodenal durerea apare la 2-3 ore după mâncare. Se manifestă prin dureri, vărsături, arsuri retrosternale. De cele mai multe ori, perioadele dureroase apar în cursul toamnei sau al primăverii (periodicitate sezonieră). Uneori durerile apar nocturn, către miezul nopții sau către orele 3-4 dimineața (în ulcerul duodenal). În alte cazuri de ulcer duodenal, durerea poate să fie însoțită de o senzație de foame (foame dureroasă). Senzația de arsură retrosternală (pirozis) este un semn des întâlnit, care uneori înlocuiește durerea și are un caracter ritmic și periodic. De asemenea, mai pot apărea eructații acide (râgâieli), gust acru sau amar în gură. Vărsăturile când apar, sunt determinate, de obicei, de mese copioase, de abateri de la dietă sau de consum de alcool. Vărsăturile conțin alimente, sunt abundente și au miros acid; uneori bolnavul vomită numai suc gastric pur. Vărsăturile atenuează durerea.

⇨ Trei sferturi dintre cazurile de ulcer sunt **duodenale**. Dintr-o poziție favorabilă din interiorul vezicii biliare, se poate vedea că bila alcalină, care provine din ficat, devine acidă în interiorul acestuia, înainte de a pătrunde în canalul biliar comun. Bila ce părăsește acest canal ar trebui să fie alcalină, pentru a neutraliza chimul acid ce provine din stomac. Dar, dacă bila alcalină cu originea în ficat și sucul pancreatic (tot alcalin) sunt amestecate cu bila acidă din vezica biliară nu mai pot neutraliza chimul gastric acid. Un acid este adăugat peste un alt acid și știm că soluțiile puternic acide pot arde țesuturile neprotejate. Pereții duodenali situați după ampula lui Vater sunt neprotejați, așa încât devine evident că ceea ce denumim „ulcer duodenal" este, în realitate, **o arsură datorată bilei acide**! Iar bila devine acidă ca o măsură de urgență pe care o ia organismul extrăgând sodiul din bilă pentru a-l folosi ca un sistem tampon împotriva acidifierii mediului intern care poate distruge organismul *(dr. Ted Morter – Sănătate prin alimentație)*. Proteina animală, zahărul, cerealele rafinate și alte produse rafinate, alcoolul, produsele cofeinizate (cafea, băuturi cola etc.), tutunul și stresul, pe de o parte, iar pe de altă parte, consumul prea scăzut de fructe și legume crude care ar putea alcaliniza mediul intern, reprezintă principalele cauze ale acidifierii acestuia din urmă.

⇨ **Cauzele** care provoacă apariția gastritelor sau a ulcerelor gastrice sau duodenale sunt foarte numeroase, dar în cea mai mare măsură sunt legate de obiceiuri alimentare nepotrivite:

➠ **Carnea, conservele, mezelurile, lactatele, ouăle, prin conținutul ridicat de proteine**, cresc aciditatea. Se știe că proteina are nevoie de acid pentru metabolizarea ei. Cu cât mai multă proteină în alimentație, cu atât mai mult crește aciditatea. Mai ales proteina de proveniență animală necesită mai mult acid pentru metabolizarea ei.

➠ **Mâncatul între mese** încetinește procesul de golire gastrică – fapt ce conduce la producerea de gastrină, hormon ce stimulează producția de acid în stomac.

➠ **Alimente și băuturi prea reci sau prea fierbinți** irită și debilitează mucoasa stomacului.

➠ Mâncăruri preparate cu **prăjeli** irită mucoasa gastrică.

➠ **Masticația insuficientă** împovărează stomacul și face ca alimentele să nu fie însalivate suficient (fapt ce le-ar face mai digestibile). Mestecați, deci, foarte bine alimentele și nu mâncați în grabă.

➠ **Condimente iritante** (piper, ardei iute, muștar și alte condimente puternice) inflamează mucoasa gastrică.

➠ **Alcoolul** mărește producția de acid și irită o zonă deja inflamată, putând conduce la malignizarea acestui țesut afectat.

➠ **Zahărul** și produsele care-l conțin stimulează producerea în exces a acidului clorhidric.

➠ **Cafeaua și produsele cofeinizate** (băurui cola și alte băuturi răcoritoare, ceaiul verde și negru, ciocolata) stimulează creșterea secreției acide din stomac, irită zonele inflamate și sporesc nivelul hormonilor de stres.

➠ **Fumatul** inhibă producția de bicarbonat pancreatic (suc ce are rolul să alcalinizeze mediul) și produce refluxul duodenogastric.

➠ Anumite **medicamente** (aspirina, antinevralgic, cortizonicele, fenilbutazona, iudocidul, etc.). Aspirina produce sângerări gastrointestinale și inhibă sinteza prostaglandinelor (substanțe cu rol de protecție asupra mucoasei gastrice).

➠ **Stresul** deranjează digestia, deoarece hormonii de stres – de exemplu, adrenalina sau cortizonul – deturnează sângele din sistemul digestiv spre mușchi, provoacă contracția mușchilor stomacali (ceea ce face ca stomacul să se umple mai repede) și pot mări cantitatea de acid gastric produsă.

⇨ Cunoaștem foarte bine în prezent că, fiziologic, orice factor de **stres** produce întreruperea digestiei. Fluxul sanguin este deviat dinspre organele digestive spre inimă și mușchi, se reduce secreția de salivă și enzime digestive, peristaltismul intestinal și absorbția nutrienților se oprește. Există numeroase dovezi clinice ce arată că la cei anxioși, depresivi, victime ale stresului cronic sau repetat se întâlnesc mai des ulcerul gastric sau duodenal. În aceste cazuri, ce constituie exemple ale stresului cronic, numeroase procese digestive sunt reduse, organismul reduce și producția factorilor de protecție, iar producția de mucus ce învelește stomacul, de bicarbonat contracarează efectele sucurilor gastrice foarte acide. În cea mai mare parte a timpului, organismul nu va fi în stare să secrete suficiente enzime digestive pentru a digera hrana în mod corespunzător (de unde greturile, gazele, constipația, flatulența în general). Situația este agravată și de alți factori, cum ar fi funcționarea sistemului imunitar, capacitatea organismului de control asupra inflamațiilor și vindecării rănilor. Atunci când sistemul imunitar devine slăbit și mediul intern toxic, o anumită bacterie *(Helicobacter pylori)* se înmulțește necontrolat și devine agresivă, provocând infecții stomacale și ulcere la 80% din persoanele care au contractat bacteria. Și pe lângă distrugerea țesuturilor provocată de înmulțirea bacteriei, mai intervine și incapacitatea organismului de a vindeca aceste deteriorări din pricina inhibării prostaglandinelor. Sinteza acestora începe ca răspuns la afectarea unor țesuturi, unde rolul lor este de a ajuta la reducerea inflamației și accelerarea vindecării.

⇨ **Acizii grași omega-3** ajută la protejarea mucoasei prin creșterea secreției de prostaglandine (un grup de compuși care, printre alte funcții, o au și pe aceea de a proteja mucoasa tractului digestiv). Cea mai bogată sursă vegetală de omega-3 sunt semințele de in. Semințele de in au și acțiune emolientă asupra tractului digestiv. Folosiți de două ori pe zi câte o lingură de pulbere de semințe de in (se obține prin râșnița de cafea) sau 2 linguriță de ulei de semințe de in.

⇨ **Sarea** de bucătărie este contraindicată în fazele acute ale gastritei hiperacide și ale ulcerului gastro-duodenal. Cancerul gastric este întâlnit mai des la populațiile care consumă sare în exces. Reduceți drastic consumul de sare sau eliminați-o cel puțin o perioadă. Puteți folosi în locul ei plante aromatizante: cimbru, busuioc, oregano, mărar, țelină, salvie, schinduf etc.

⇨ **Antiacizii** folosiți ca medicamente speciale pentru a corecta hiperaciditatea au multiple efecte secundare destul de periculoase. Este bine să evitați orice medicament.

⇨ În ultima vreme, viziunea asupra tratamentului ulcerului s-a schimbat foarte mult. S-a renunțat la **consumul de lapte și mesele foarte dese**. Este cunoscut că, prin calciul conținut în lapte, se ajunge la o stimulare a producției de acid (calciul stimulează secreția de gastrină, hormon ce face să crească producția acidă) mai degrabă, decât la o scădere a ei, după cum s-a considerat timp de mulți ani.

⇨ Hiperaciditatea și ulcerul au o mare legătură cu **stresul**. Mânia, orgoliul, înverșunarea, concurența, anxietatea, frica, nesiguranța, îngrijorarea, tristețea – iată câteva dintre cele mai distructive stări, sentimente și emoții. Renunțați la astfel de manifestări și cultivați altruismul, optimismul, bucuria, spiritul de mulțumire și mai ales încrederea liniștită în Dumnezeu. Nimeni nu este obligat să ducă o povară de griji. Prin rugăciune și studierea Bibliei, puteți să transferați necazurile dumneavoastră asupra Mântuitorului, care a făcut tot ce era necesar pentru nevoile noastre și care are soluții pentru toate defectele și problemele noastre. Credința înseamnă să ai încredere în Dumnezeu, să crezi că El te iubește și știe cel mai bine ce este spre binele nostru.

⇒ Adoptați un program zilnic de **exerciții fizice**. Practicarea exercițiului fizic regulat contribuie mult la contracararea efectelor stresului și conduce la îmbunătățirea digestiei și a tonusului general.

Recomandări de tratament:

❑ Pentru bolnavii care dispun de voință și care doresc o formulă dietetică care să le refacă rapid mucoasa stomacului și să le vindece ulcerația, vor putea folosi următoarea rețetă alimentară (rețeta este eficientă și în cazul colitei): într-un 1¼ litru de apă caldă se pun 12 linguri de tărâțe de grâu și 6 linguri de făină de in. Se lasă până dimineața, iar după aceea se pune la fiert, la foc moale, timp de 20 minute, în timp ce se mai adaugă puțină apă rece (în total 250 ml apă), pentru a se evita fierberea la temperatură înaltă. Separat, într-un vas se pun la fiert în 1¼ litru apă, 500 g de cartofi în coajă. De asemenea, din când în când se adaugă apă rece (în total 250 ml). După ce s-au fiert, se strecoară și se pasează prin sita de strecurat macaroanele (pentru a fi reținute cojile de la cartofi), apoi amestecăm cu tărâța și inul. Timp de 10 zile nu se mănâncă nimic, în afara acestui preparat. În ultimele 3 zile se adaugă 200 ml de suc de morcovi, împărțit în 2 reprize. Se consumă câte o cană din acest preparat la un interval de 2 ore, 5-6 porții pe zi. Dacă rămâne din preparat, se păstrează la frigider pentru a doua zi, apoi se prepară altul nou. După acest tratament stomacul va putea tolera mai ușor cruditățile.

Obs.:

- În timpul acestor 10 zile se fac clisme dimineața și seara cu 1,5 l de infuzie călduță de mușețel.
- De asemenea, în această primă perioadă, se beau ceaiurile recomandate mai jos, argila și cărbunele vegetal, între orele de masă.

❑ În cazul în care doriți o formulă dietetică mai lejeră, puteți consuma în prima fază de tratament următoarele articole alimentare: lapte vegetal, piure de cereale sau din cartofi și morcovi puțin fierți, introducând treptat, după remisiunea simptomatologiei dureroase, regim vegetarian. Cartofii pot fi consumați copți, fierți, piure, însă nu prăjiți sau cu adaos de lapte. Poate fi folosit și laptele de migdale. Evitați în această primă perioadă salatele de legume sau fructe, care datorită celulozei pe care o conțin pot accentua durerile gastrice și folosiți, pentru început, doar alimentele care sunt tolerate. Mestecați foarte bine alimentele în gură. O mestecare corespunzătoare amestecă urogastronul din salivă cu alimentele. Urogastronul protejează mucoasa intestinală de eroziune. Nu mâncați în grabă sau pe fond de stres. Fiți bucuros și recunoscător lui Dumnezeu.

✓ Adoptați un **program regulat de mese, fără să mâncați nimic între mese**. Mesele regulate ajută pe pacient să beneficieze de producție ritmică de acid. Programul de două mese pe zi, fără gustări între mese, s-a dovedit eficient în tratarea ulcerului. Dacă veți mânca seara, veți modifica ritmul circadian ce afectează producția de acid, iar noaptea vă veți trezi cu hiperaciditate. Estre recomandat ca a doua masă să fie cât mai devreme posibil (la orele 13, maxim 15). După amiaza se mai poate folosi suc de varză sau de cartofi, iar seara se pot bea ceaiuri neîndulcite.

✓ **Cura internă cu cărbune** - 1 linguriță cu vârf de pudră de cărbune amestecată până la omogenizare deplină cu un pahar de apă caldă. Se lasă să se răcească și se bea de două ori pe zi, timp de 20 de zile (sau în cazul apariției episoadelor dureroase). Cărbunele vegetal reduce aciditatea gastrică și neutralizează toxinele.

✓ **Cura cu argilă** - În afecțiunile tubului digestiv „pansamentul" cu argilă este superior altora datorită proprietăților sale eliminatorii, cicatrizante și reconstitutive (ulcer, cancere, dizenterii, colite, enterite). Cunosc cazuri de ulcer tratate doar cu argilă și regim alimentar de cruțare. Pentru prepararea unei doze, la 100 ml de apă rece, se adaugă 1 linguriță de lut. Se lasă să stea 3-4 ore sau pe timpul nopții. Se administrează o doză pe zi, dimineața, înainte de masă cu 30 minute sau după masă la 3 ore. În prima săptămână se bea numai apa, nu și lutul care se sedimentează la fundul paharului. Apoi, în continuare, până la 40 zile, se bea tot conținutul paharului, după ce în prealabil a fost omogenizat prin amestecare.

✓ **Varza** și mai multe tipuri de vegetale cu frunze verzi conțin un factor cunoscut sub numele de „factorul de anti-eroziune gastrică", numit mai târziu vitamina U – vitamina antiulceroasă. Este recomandat să se consume aproape 1 litru de suc de varză pe zi (se poate începe de la o cantitate mai mică). Experiențele au dovedit că ulcerul poate fi vindecat astfel într-un timp record (uneori o săptămână sau maxim zece zile!). Varza trebuie să fie stoarsă cât este proaspătă și consumată ca atare, și nu fiartă, deoarece fierberea distruge factorul. Pentru corectarea gustului se poate adăuga la sucul de varză suc de țelină (și acest articol conține vitamina U). Sucul va fi administrat în doze de 150-250 ml. În cazul unor bolnavi pot apărea gaze, dureri abdominale, balonări și constipație în timpul primelor zile ale curei cu suc de varză. De obicei, după cea de-a cincea zi de tratament, tulburările digestive sunt rare. Dacă simptomele devin severe, tratamentul poate fi întrerupt pentru o zi. Factorul U se găsește și în lăptucă și în lucernă (din care puteți face suc).

✓ **Suc de cartofi** – 1-2 pahare pe zi. Pentru extragerea sucului se folosește storcătorul centrifugal. În cazul în care nu aveți acest aparat, folosiți răzătoarea. Se iau 2-3 cartofi mari, se curăță și se spală. Se rad pe răzătoarea cea mică și se adaugă o ceașcă de apă. Se amestecă, se lasă 5 minute, se mai amestecă și se strecoară zeama printr-un tifon sau o strecurătoare de plastic. Se storc bine cartofii, care apoi se aruncă (sau se folosesc în scop culinar). Zeama obținută se lasă aproximativ 15 minute, într-o crăticioară, să se decanteze (amidonul se decantează pe fundul crăticioarei). Se scurge cu grijă apa. În vas rămâne o cantitate de aproximativ două linguriță de amidon. Se adaugă peste ele 2-3 linguri de apă curată, se amestecă și se bea lichidul obținut. După ingerarea lichidului,vă întindeți pe pat și stați 5 minute cu fața în sus, 5 minute pe partea dreaptă, 5 minute cu fața în jos și 5 minute pe partea stângă. Astfel, amidonul „pansează" interiorul stomacului. Cartofii sunt bogați și în vitamina C, care este importantă în cazul rănilor și ajută la neutralizarea acidă.

- ✓ **Suc de pătlagină** – 1 pahar pe zi. Pătlagina conține **alantoină**, substanță cu rol cicatrizant. Alantoina se mai găsește în rădăcina de Tătănească.
- ✓ **Migdalele proaspete**, uscate (nu prăjite) reduc aciditatea sucului gastric și inhibă activitatea peptică în mod semnificativ. Pot fi consumate ca atare, bine mestecate. O rețetă delicioasă și cu puternice efecte terapeutice a unui lapte vegetal ar fi: se prepară un decoct din rădăcină de Lemn dulce (1 linguriță cu vârf pulbere se fierbe timp de 5 minute cu 300 ml apă). Decoctul se pune în cupa blenderului (modelul de mixer electric cu elice pe fundul vasului), se adaugă 15 migdale, 1 lingură de pulbere de semințe de in (obținute cu râșnița de cafea) și o banană (facultativ). Se mixează vreme de 2-3 minute. Se poate consuma 1-2 căni pe zi. Este foarte nutritiv, combate hiperaciditatea și facilitează refacerea mucoasei gastrice.
- ✓ Un nou și senzațional studiu într-un număr relativ recent al „*Proceedings of the National Academy of Science*" din SUA arăta că **broccoli** (un tip de conopidă verde) conține un compus fitochimic numit ***sulforafan***, ce omoară bacteria *Helicobacter pylori*, răspunzătoare pentru majoritatea ulcerelor și cancerelor de stomac. Testele de laborator au demonstrat că sulforafanul a omorât această bacterie care era rezistentă la terapia cu antibiotice. Deci, mâncați cât mai mult broccoli crud. Alte alimente din familia cruciferelor ce conțin sulforafan sunt napii și varza.
- ✓ **Semințele de in** au un efect emolient și cicatrizant și sunt bogate în acizi grași omega-3, cu rol antiinflamator. Se consumă înainte de masă cu câteva minute, având rol de pansament gastric. Cei care au dantura bună le pot consuma ca atare, mestecându-le bine, după ce în prealabil au fost înmuiate preț de câteva ore. Cei care nu au o dantură bună, vor consuma pulbere de semințe de in, 3 linguriță pe zi. Poate fi folosit și uleiul din semințe de in.
- ✓ **Bananele** au un efect antiacid puternic și pot fi folosite pentru a combate arsurile la stomac.
- ✓ **Alunele** sunt un remediu vechi pentru combatrea hiperacidității gastrice. Se mestecă 5 alune crude până când devin o pastă, apoi se înghit.
- ✓ **Hrișca** și **meiul** sunt alimente bune pentru bolnavii de ulcer.

Fitoterapie:

- ✓ Rădăcina de **Lemn-dulce** ajută intestinele și stomacul să producă mucus protector. Planta se administrează sub formă de pulbere: jumătate de linguriță, de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Dacă rădăcinile vor fi mestecate înainte de a fi înghițite vor avea un efect și mai mare.
- ✓ Decoctul (sau maceratul) din rădăcină de **Tătănească** are efecte remarcabile în tratarea inflamațiilor și ulcerațiilor tractului digestiv datorită **alantoinei**, substanță cu rol cicatrizant și antiinflamator. Puteți bea 2 căni de ceai pe zi, neîndulcit (se folosește 1 linguriță cu vârf de pulbere la 250 ml apă.).
- ✓ Macerat la rece de **Obligeană** - se obține prin adăugarea într-o cană de apă a unei linguriță de pulbere de obligeană, care apoi se lasă la temperatura camerei vreme de 10-12 ore (de seara până dimineața) pentru ca extracția să se facă foarte bine, după care se filtrează. Se beau zilnic 1-2 pahare din acest remediu, de obicei înainte de masă. Acest preparat are deopotrivă efecte de stimulare blândă a digestiei și de calmare. În gastrită și ulcer duodenal este indicat atât pentru efectul său local în zona stomacului, cât și pentru proprietățile sale de armonizare a activității psihice, știut fiind faptul că cel mai adesea aceste boli apar pe fondul stresului crescut și al nervozității.
- ✓ **Mușețelul** este indicat în tratamentul stărilor inflamatorii acute sau cronice ale mucoasei gastrice. El ajută la prevenirea apariției ulcerului gastric, iar pe altă parte poate să grăbească vindecarea leziunilor ulceroase. Bisabololul (un compus din Mușețel) are un efect favorabil și în cazul colitelor care însoțesc de cele mai multe ori afecțiunea ulceroasă.
- ✓ **Propolisul** – Este demonstrată prin studii clinice eficacitatea acestui produs natural în tratamentul ulcerului produs de *Helicobacter pylori*, acțiune bazată pe proprietățile antimicrobiene și bactericide ale compușilor săi. Se pun 30 de picături de tinctură de propolis pe o felie de pâine uscată, se amestecă bine și se înghite pe stomacul gol. Se iau 4-6 asemenea doze pe zi, care au efect cicatrizant asupra pereților gastrici, reglează cantitatea de sucuri acide secretate. Rețineți, însă, că dacă nu se administrează pe o cantitate suficient de mare de pâine uscată, tinctura poate agrava gastrita, din cauza alcoolului pe care îl conține.

Alte indicații:

- ✓ **Cataplasmă cu argilă**: peste 6-8 linguri de lut se toarnă apă rece cât să se formeze o pastă, după care se lasă două ore să se înmoaie; se omogenizează pasta de argilă amestecând-o foarte bine cu o lingură de lemn, după care se aplică direct pe piele, în zona plexului solar (pe stomac) într-un strat uniform, de 2 cm grosime; deasupra pastei se pune o pânză de bumbac, iar peste ea o bucată de nylon (menită să împiedice uscarea argilei), apoi un material gros și călduros din lână sau bumbac. Cataplasma se ține două ore, după care lutul se îndepărtează, iar zona se spală cu un pic de apă călduță și se unge cu puțină cremă. Cataplasma cu argilă se aplică o dată la două zile, minimum două săptămâni, și are efecte puternice asupra persoanelor care suferă de arsuri stomacale, ulcer (chiar și în fază avansată), care au o digestie lentă sau fac frecvent indigestie.
- ✓ **Compresă cu infuzie de mușețel și/sau mentă**. Acest procedeu se poate folosi în caz de durere acută. Se face un ceai (infuzie) din mușețel (se poate adăuga și izmă sau mentă) din 2-3 linguri plantă(e) la o cană de apă clocotită. Se îmbibă un material de bumbac în acest ceai fierbinte și se aplică pe regiunea stomacului. Peste compresă se pune un prosop uscat și se stă liniștit în pat. La picioare se pot pune sticle cu apă caldă. Pentru a crește eficiența acestui procedeu, în ceaiul sus menționat se pot adăuga 1-2 linguri de cărbune vegetal.

- ✓ **Gel de aloe** extras proaspăt prin secționarea unei frunze, proaspăt culeasă. Studii efectuate au arătat că gelul de aloe determină o reducere cu 80% a numărului de ulcere în formare, iar dacă este administrat ulcerului duce la o vindecare de trei ori mai rapidă.
- ✓ Este de folos să se consume o linguriță de **ulei de măsline** extravirgin în fiecare dimineață pe stomacul gol, datorită efectului emolient și cicatrizant. Folosiți uleiul de măsline și la prepararea salatelor.

Ulcer varicos, plăgi cu tendință slabă de cicatrizare

Obs.: Pentru a afla mai multe amănunte despre cauzele degenerării vasculare, studiați capitolul „Venele varicoase; telangiectazii".

Recomandări de tratament:

Obs.: Aplicați recomandările dietetice pe care le găsiți la capitolul „Arteriopatii; Boli ale vaselor sanguine periferice".

Fitoterapie:

- ✓ **Ceai** din: **Alun** (frunze) și **Păducel**. Se pune câte 1 lingură din fiecare plantă într-un vas cu 500 ml apă clocotită. Se lasă 10 minute, apoi se filtrează. Se beau cel puțin 2 căni de infuzie zilnic, în cură îndelungată. Frunzele de Alun au efecte vasocontrictoare, iar cele de Păducel fortifică pereții capilarelor.
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic de Castan sălbatic** - se administrează câte 30-40 de picături de extract, de trei ori pe zi, diluate cu puțină apă, înaintea meselor principale. Castanul fortifică și tonifiază pereții vaselor de sânge, reduce dilatarea vaselor sanguine fiind puternic astringent.
- ✓ **Cura cu pulbere de Coada-calului** – fortifică țesutul conjunctiv fiind indicat în toate formele de prolaps al organelor (inclusiv al vaselor sanguine). Se administrează sublingual (se păstrează 10 minute) 1 linguriță de pulbere, care se înghite cu puțină apă, de 4 ori pe zi.
- ✓ **Uleiul volatil de lămâie** este un tonic al vaselor sanguine și un bun fluidifiant sanguin. Se administrează câte 2 picături, de 4 ori pe zi, pe puțină pâine. Cura va dura 3 săptămâni, apoi se face o pauză 7 zile, după care se poate repeta.
- ✓ **Cura cu Echinacea** – se administrează 10 capsule de 500 mg pe zi, timp de 21 de zile. După o pauză de 14 zile, se mai poate face o cură. Argila, supranumită „planta imunității", combate puternic orice formă de infecție.

Alte indicații:

- ✓ **Cura cu suc de Lămâie are o eficiență deosebită**. Bioflavonoizii **rutina** și **hesperidina**, în combinație cu **vitamina C**, fac din lămâie un tonic vascular și un stimulent al sistemului imunitar. Citricele conțin o grupă de substanțe numite **cumarine**, adevărați diluanți naturali ai sângelui care împiedică apariția trombușilor (cheagurilor).Se consumă în prima zi sucul de la o lămâie. Se crește doza zilnic cu câte o lămâie până se ajunge la șapte lămâi pe zi. Din ziua a opta se scade doza cu câte 1 lămâie zilnic, până se ajunge la 1 lămâie pe zi. Se practică deci, 14 zile, iar după o pauză de două săptămâni, se poate relua. Sucul de lămâie se va consuma cu paiul! Dacă pacientul este subponderal va consuma doar sucul de la 2 lămâi pe zi, vreme de 4 săptămâni.
- ✓ **Tinctură de propolis** (intern) – se administrează câte 40 de picături, de 3 ori pe zi, luate pe o bucată de pâine. Propolisul conține flavonoizi puternic biostimulatori, reduc fragilitatea și permeabilitatea capilarelor (previn ateroscleroza), ameliorează calitatea colagenului din peretele venelor varicoase.
- ✓ Pentru ușurarea inflamațiilor vasculare și durerii sunt eficiente **dușurile reci** ale picioarelor, sub forma unor aplicații scurte (1-2 minute), de 2-3 ori pe zi.
- ✓ **Spălături ale plăgii și membrului afectat cu ceai de Tătănească, Coada-șoricelului și Mărul-lupului**. Toate aceste plante au proprietăți cicatrizante de excepție, combat suprainfectarea țesuturilor adiacente. Într-un vas cu 500 ml apă se pune câte o lingură din fiecare plantă (în total 3 linguri). Se fierb 5 minute la foc domol, apoi se lasă să se răcească și se strecoară. Se adaugă 1-2 linguri de pulbere de cărbune vegetal. Se fac spălături sau chiar băi locale ale plăgii și zonei afectate, de 2-3 ori pe zi, după care se lasă să se zvânte, apoi se pune unguent de gălbenele (poate fi și de propolis sau tătănească).
- ✓ **Aplicații pe rană cu spray de Propolis**. Aplicația este dureroasă, dar combate drastic infecția și are efecte cicatrizante excepționale. Faceți mai multe aplicații asupra plăgii de mai multe ori pe zi.
- ✓ **Cataplasme cu argilă**. Se înmoaie argila folosindu-se un decoct de plante (cel amintit anterior). Se amestecă bine până devine o pastă omogenă de consistența smântânii și se aplică pe o pânză deasă de bumbac (pânză va avea sub ea un ziar, apoi un material călduros, la bază fiind o folie de plastic) într-un strat de 2 cm. Se aplică pe regiunea interesată. Argila trebuie să cuprindă (chiar să depășească) în întregime zona afectată și să adere intim la tegument

(folia de plastic va deveni învelişul exterior). Se stă liniştit la pat, păstrându-se cataplasma timp de două ore. Argila o dată folosită, se aruncă. Pe pat, pentru protejarea cearceafului se poate pune o folie de plastic în zona membrelor inferioare. Se fac 2 aplicaţii pe zi. Argila are capacităţi cicatrizante uimitoare, de neegalat. La începutul tratamentului se manifestă, de obicei, o agravare aparentă, o extindere a plăgii sau a ulceraţiei, datorită eliminării ţesuturilor cangrenate. Dar după aceea, începe procesul de reconstruire rapidă a ţesutului distrus, iar argila ajută la refacerea ţesuturilor. Este, probabil, cel mai puternic cicatrizant din câte există.

✓ **Cataplasme din frunze de varză**. Sunt necesare 3-4 frunze mari, proaspete. Tăiaţi nervurile groase, iar foile striviţi-le cu ajutorul unui sucitor de lemn sau cu ajutorul unei sticle, ca să iasă din ele sucul. Aplicati-le cu partea umedă de suc pe zona bolnavă, unele peste altele, acoperiţi-le cu o bucată de pânză de bumbac şi fixati-le cu o legatură care să nu strangă piciorul. Menţineţi-le toată noaptea, iar în cazul în care apar iritaţii, îndepartaţi-le şi spălaţi zona cu o infuzie de gălbenele, apoi aplicaţi unguent de gălbenele sau propolis.

✓ **Obs.:** Plaga are nevoie şi de ore în care nu se face nicio aplicaţie asupra ei. **Băile de soare**, câte 1 oră pe zi, ajută la cicatrizarea plăgii. Totuşi, evitaţi expunerea prelungită la soare şi mai ales apa fierbinte.

☑ **Observaţii:**

➢ Este necesară tratarea constipaţiei (aduce o presiune abdominală mare), în special în bolile varicoase. Se recomandă o dietă bogată în fibră, fără produse rafinate.

➢ Se recomandă exerciţiu fizic regulat (în momentul când bolnavul va putea), plimbări scurte de 15 minute, umblatul desculţ. Evitaţi poziţia picior peste picior şi poziţia pe vine sau călcâie şi perioadele lungi de stat jos cât şi perioadele lungi de stat în picioare. Mişcaţi degetele de la picioare şi rotiţi gleznele în timp ce staţi în picioare sau pe scaun.

➢ Evitaţi şosetele strâmte, cingătorile, jartierele, încălţăminte înaltă sau strâmtă.

➢ Perioadele de odihnă din timpul zilei să fie combinate cu ridicarea picioarelor cu 15 cm mai sus decât inima.

Vene varicoase, telangiectazii

Este bine să ştiţi...

Venele varicoase (varicele)

➪ Într-o venă normală a piciorului, valvele opresc sângele să curgă înapoi, în josul piciorului, sub forţa gravitaţiei. Când aceste valve nu mai lucrează eficient, sângele se aglomerează şi dilată venele, făcând ca cele aflate chiar sub piele să devină vineţii şi umflate, mai cu seamă pe spatele gambelor şi pe partea interioară a picioarelor. Sunt persoane care nu au simptome suplimentare, dar unora li se umflă picioarele şi gleznele, unele au dureri de picioare, mâncărimi şi, în cazuri grave, eczeme sau ulceraţii.

➪ O persoană din 5 ajunge la vene varicoase. Femeile sunt de 4 ori mai afectate decât bărbaţii, afecţiunea tinzând să fie ereditară. Alţi factori care cresc riscul de a ajunge la vene varicoase sunt: o dietă sărăcăcioasă, prea puţin exerciţiu fizic, constipaţia, statul sau şezutul îndelungat fără a ne mişca şi excesul de greutate. Şi sarcina măreşte riscul, din cauza unei creşteri a volumului de sânge şi a uterului lărgit care apasă asupra venelor abdominale, mărind presiunea în venele picioarelor.

➪ Varicele sunt de fapt capilare fisurate. Capilarele se fisurează atunci când *colagenul* care formează pereţii vaselor de sânge s-a deteriorat. Edemul este provocat de acumularea sângelui în membrele inferioare din cauză că activitatea de pompare a venelor este diminuată din cauza rigidizării colagenului.

➪ **Stresul** poate conduce frecvent la formarea varicelor şi a hemoroizilor, mai ales dacă este asociat cu sedentarism sau constipaţie. Endocrinologul canadian Hans Selye nota varicele împreună cu multe alte boli ca fiind boli ale stresului. Învăţaţi să vă încredeţi în purtarea de grijă a lui Dumnezeu şi încredinţaţi-I problemele cu care vă confruntaţi. Primiţi pacea sufletului şi odihniţi-vă în dragostea minunată a lui Dumnezeu. Veţi vedea că factorul psihic are un rol primordial în vindecare.

➪ Mişcarea aerobică, regulată, în special mersul pe jos tonifică organismul, facilitează întoarcerea venoasă a sângelui către inimă şi constituie cel mai eficient mijloc preventiv.

➪ Evitarea să staţi prelungit în picioare. Luaţi-vă perioade scurte de odihnă, de câteva ori pe zi. Ridicaţi picioarele puţin deasupra nivelului inimii, cu ajutorului unei perne.

➪ S-a constatat că purtarea ciorapului elastic, menţinerea unei greutăţi corporale în limite normale şi exerciţiul fizic regulat au efecte benefice în tratarea bolii venelor varicoase. Ciorapul elastic este indicat să îl puneţi chiar dimineaţa, imediat după trezire.

Telangiectaziile

➪ Pe suprafaţa pielii pot apărea şi mici dilataţii vasculare, numite telangiectazii. Acestea apar ca nişte linii scurte, fine, centrate de un punct central sau ca o pânză de păianjen. Telangiectaziile sunt situate cel mai frecvent pe coapse, glezne şi labele picioarelor. Ele pot apărea şi la nivelul feţei.

➪ Varicele şi telangiectaziile pot apărea atât la femei cât şi la bărbaţi la orice vârstă, însă cel mai frecvent afectează femeile în perioada când au copii şi mai târziu. Antecedentele familiale de varice şi înaintarea în vârsta cresc riscul de apariţie a varicelor şi telangiectaziilor.

Recomandări de tratament:

Obs.: Pentru detaliile înţelegerii programului terapeutic necesar, studiaţi capitolul „Arteriopatii; boli ale vaselor sanguine periferice". În plus, iată câteva recomandări speciale în terapia acestor boli.

Nu cred că există un tratament mai eficient în cazul varicelor şi hemoroizilor ca o cură de sucuri şi crudităţi. Mâncaţi multe fructe, legume proaspete şi cereale integrale. Acestea conţin fibre care previn constipaţia, precum şi vitamina C, flavonoizi, silice, rutin şi alte substanţe care contribuie la elasticizarea şi tonifierea vaselor sanguine. Evitaţi alimentele rafinate şi o dietă bazată pe produse animale care nu conţin fibră şi favorizează constipaţia. Adoptaţi un program zilnic de exerciţii fizice, inclusiv plimbări. Luaţi-vă şi perioade de odihnă.

✓ Profesorul Henri Choussat de la Facultatea de Medicină a Universităţii din Bordeaux a efectuat două experimente de tip dublu-orb cu persoane cu varice şi edem. În decurs de 72 de ore, la pacienţii care au luat Adoxynolul (AND) – un **extract din seminţe de struguri** ce conţine cel mai puternic bioflavonoid cunoscut, a crescut rezistenţa capilarelor la fisuri cu 140%. Şase zile mai târziu, toţi cei care au luat AND nu mai aveau edem şi îşi simţeau picioarele mai odihnite. Studiile de Universitatea Baylor au arătat că AND se ataşează la colagenul vătămat, îl reactivează şi îl protejează de invazia radicalilor liberi. Folosiţi 4 picături, de 3 ori pe zi.

✓ **Cura cu polen** – 1 linguriţă, de 2 ori pe zi cu 10 minute înainte de masă, în cură de 30 de zile. Pentru început este bine să verificaţi dacă nu sunteţi alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumaţi mai întâi doar 1-2 granule de polen şi apoi vedeţi cum se comportă organismul. Măriţi doza de fiecare dată câte puţin, până ajungeţi la cantităţile recomandate. În cazul efectelor adverse, întrerupeţi cura. Este posibil ca polenul să fie cea mai bogată sursă a bioflavonoidului rutin, care acţionează sinergic cu vitamina C. Printre principalele acţiuni ale rutinului amintim: menţinerea stratului de colagen şi tonifierea peretelui capilarelor sanguine, motiv pentru care este recomandat în tratamentul venelor varicoase, al ulceraţiilor şi hemoroizilor.

✓ **Cura cu suc de Lămâie are o eficienţă deosebită**. Bioflavonoizii **rutina** şi **hesperidina**, în combinaţie cu **vitamina C**, fac din lămâie un tonic vascular şi un stimulent al sistemului imunitar. Citricele conţin o grupă de substanţe numite **cumarine**, adevăraţi diluanţi naturali ai sângelui care împiedică apariţia trombuşilor (cheagurilor). Se consumă în prima zi sucul de la o lămâie. Se creşte doza zilnic cu câte o lămâie până se ajunge la şapte lămâi pe zi. Din ziua a opta se scade doza cu câte 1 lămâie zilnic, până se ajunge la 1 lămâie pe zi. Se practică deci, 14 zile, iar după o pauză de două săptămâni, se poate relua. Sucul de lămâie se va consuma cu paiul! Dacă pacientul este subponderal va consuma doar sucul de la 2 lămâi pe zi, vreme de 4 săptămâni.

✓ **Cura internă cu pulbere de Coada-calului** – 1 linguriţă luată de 4 ori pe zi, în cură de 21 de zile, cu pauză de 14 zile, după care se poate relua. Coada-calului fortifică ţesutul conjunctiv fiind indicată în toate formele de prolaps al organelor (inclusiv al vaselor sanguine) şi în toate bolile de colagen.

✓ **Cataplasme cu argilă**. Se înmoaie argila folosindu-se **oţet de mere**, se amestecă bine până devine o pastă omogenă de consistenţa smântânii, apoi se pune pe o pânză deasă de bumbac (pânză va avea sub ea un ziar, apoi un material călduros, la bază fiind o folie de plastic) într-un strat de 1,5 cm. Se aplică pe regiunea interesată. Argila trebuie să cuprindă (chiar să depăşească) în întregime zona afectată şi să adere intim la tegument (folia de plastic va deveni învelişul exterior). Se stă liniştit la pat, păstrându-se cataplasma timp de două ore. Argila o dată folosită, se aruncă. Pe pat, pentru protejarea cearceafului se poate pune o folie de plastic în zona membrelor inferioare. Se face o aplicaţie pe zi. Argila are un efect antiinflamator puternic, iar oţetul de mere are proprietăţi astringente şi conţine flavonoide care pot reduce umflarea şi inflamarea venelor.

Alte indicaţii:

✓ **Cataplasme cu făină de castane** – la 4 linguri de făină de castane (se obţine prin decojirea castanelor necomestibile, mărunţirea şi râşnirea lor în râşniţa electrică) se adaugă iaurt proaspăt (mai bine apă cu cărbune vegetal), se amestecă până se formează o pastă groasă. Această pastă o aplicăm cu un tifon pe locul afectat, după care se acoperă cu o folie de naylon şi se leagă (dar fără a strânge deloc). Se păstrează 1-2 ore. Tratamentul se repetă zilnic sau o dată la două zile, vreme de o lună.

✓ **Împachetări reci** ale zonei afectate cu următoarea soluţie: într-un vas se combină **oţet de mere** şi **tinctură de Arnică** (în proporţie de 1:1). Într-un alt vas se pune o cană de apă împreună cu o lingură de sare de mare şi se amestecă până sarea se dizolvă. În continuare se combină în proporţii egale cele două soluţii: oţetul de mere ce a fost combinat cu tinctura şi apa sărată. Se îmbibă o compresă (pânză de bumbac), cu care se va înfăşura membrul afectat, astfel ca zona interesată să fie acoperită. Se înveleşte piciorul, apoi cu o folie de plastic, apoi un prosop uscat şi se păstrează aşa vreme de 1 oră. După aceea, tegumentul trebuie lăsat să se zvânte. Se face o aplicaţie pe zi. Împachetările desfac blocajele, stimulează irigarea sanguină, stabilizează circulaţia.

✓ **Comprese cu decoct concentrat de coajă de Stejar, scoarţă de Alun sau scoarţă de Castan**. Toate au un puternic efect astringent şi de tonifiere al vaselor de sânge.

✓ **Băi călduţe ale picioarelor cu ceai** (decoct – fierbere timp de câteva minute) de plante. Pentru prepararea ceaiului puteţi folosi unul sau mai multe din următoarele ingrediente: urzică (tulpini şi rădăcini), frunze de nuc, frunze de

alun, scoarță de salcie, scoarță de castan, rădăcină de tătănească. Puteți păstra membrul afectat sub apă vreme de 15 minute, apoi uscați prin tamponare blândă cu un prosop, după care puteți face un masaj ușor.

✓ **Masaj blând al membrelor inferioare cu oțet de mere**. Se toarnă oțet de mere pe palme și se fac fricțiuni blânde ale picioarelor, de jos în sus, dimineața și seara, în fiecare zi, timp de 1-2 luni. De asemenea, picioarele se învelesc cu comprese înmuiate în oțet, apoi se leagă cu un prosop și se stă seara în pat sau în fotoliu cu ele ridicate, timp de 30 de minute. Oțetul de mere are proprietăți astringente și conține flavonoide care pot reduce umflarea și inflamarea venelor.

✓ Pentru ușurarea inflamațiilor vasculare și durerii, cât și pentru stimularea circulației sunt eficiente **dușurile reci ale picioarelor**, sub forma unor aplicații scurte de maxim un minut.

Obs.: În cazul apariției ulcerațiilor tegumentului, studiați și folosiți indicațiile găsite la capitolul „Ulcerul varicos".

☙ *Exerciții fizice:*

⇨ Alergatul dimineața cu picioarele goale prin iarba plină de rouă timp de cel puțin 15 minute zilnic este o mare binefacere, ducând la ameliorarea varicelor, ca și mersul timp de câteva minute pe pietrele din apa rece a râurilor de munte.

⇨ Extinderea varicelor este oprită și pot deveni mai puțin evidente folosind anumite procedee simple de cultură fizică medicală. Vara, mersul prin apă până la genunchi tonifică mușchii gambei, pune în mișcare sângele stagnant și face un masaj foarte fin și eficient picioarelor. În sezonul rece, simpla urcare zilnică a scărilor în pas cât mai rapid este un excelent antrenament pentru gambe și un stimulent al circulației venoase din zona respectivă. De asemenea, înotul (fie el și în piscină) este un adevărat elixir pentru circulația venoasă, ajutând la limitarea apariției și chiar la dispariția varicelor. Plimbările și urcatul dealurilor și munților reprezintă o parte eficientă din terapia acestei boli.

⇨ Ridicarea pe vârfuri de mai multe ori pe zi este un alt exercițiu benefic.

Vitiligo, depigmentări (discromii) cutanate

⇨ **Vitiligo** este o boală a pielii caracterizată prin depigmentare în urma micșorării cantității de **melanină**. Vitiligo este o boală **favorizată** în general de traume psihice, de dereglarea funcțiilor suprarenalelor, a glandei tiroide sau a glandelor sexuale și contactul cu substanțe chimice, toxice (cum sunt compușii aromatici derivați ai benzenului).

⇨ Cercetările din ultima vreme consideră că vitiligo face parte din categoria **bolilor autoimune**. Toate bolile autoimune constituie rezultatul unui grup de mecanisme care merg altfel decât trebuie, în mare parte asemenea cancerului. În acest caz, mecanismul îl constituie sistemul imunitar care atacă în mod eronat celule din propriul organism.

⇨ Tot mai multe dovezi demonstrează că multe din bolile imune sunt legate de **consumul laptelui de vacă** (diabetul de tip 1, scleroza în plăci etc.). Este recomandată o dietă vegetariană vegan – în care sunt excluse toate produsele de origine animală. Aceasta este cea mai sigură cale.

⇨ Anumite studii au dovedit că **grăsimile saturate** (majoritatea se găsesc în alimentele de origine animală) sunt legate cu rate crescute ale bolilor autoimune. Eliminând produsele de origine animală, se evită, într-o mare măsură, consumul de grăsimi saturate.

⇨ Rezultatul sau produșii derivați ai numeroaselor alimente pe care le consumăm vor congestiona și inflama sistemul. Bolile dermatologice nu sunt decât semnele exterioare ale acestui proces organic intern. Pe măsură ce organismul va încerca să elimine acești produși secundari, pielea va semnala fenomenul, încât vor apărea diverse afecțiuni, de la mătreață, coșuri și erupții cutanate, până la dermatită, psoriazis și alte anomalii. Dacă suferiți de o afecțiune dermatologică, de la banalele coșuri și până la dermatită și psoriazis este obligatoriu să dezintoxicați organismul, dar mai ales sistemul limfatic, ficatul, rinichii și intestinele. Renunțați la consumul de carne, produse lactate, grăsimi denaturate (ca margarina), zaharuri rafinate și cereale rafinate (făina albă), fiindcă acestea sunt cauza principală a congestiilor masive la nivelul țesuturilor în organism. Medicamentele de tip cortizonice (cum este prednisonul) care sunt folosite atât de des în afecțiunile dermatologice nu fac altceva decât să împingă în profunzimea țesuturilor toxinele și paraziții pe care ar trebui să-i combată, rezultatul fiind blocarea mecanismelor pentru eliminarea corectă.

⇨ În procesul de detoxifiere, trebuie să curățați mai întâi **ficatul,** dacă vreți să aveți o piele curată. Regenerați ficatul, simulați-i funcțiile, evitați substanțele toxice care îl pot afecta grav.

⇨ **Hidratați-vă bine organismul**, consumând zilnic 1,5- 2 litri de apă, altfel pielea va suferi și organismul se va intoxica.

⇨ **Evitați contactul cu agenți chimici**, detergenți, parfumuri, creme ce conțin conservanți sau alți agenți chimici.

⇨ **Evitați expunerea exagerată la soare**, mai ales la soarele puternic.

⇨ Multe din bolile pielii sunt legate de **stres**. Printre ele amintim: urticaria, dermatita atopică, neurodermatoza, sclerodermia, lupusul eritematos diseminat, psoriazisul, vitiligo etc. Mânia, orgoliul, înverșunarea, concurența, anxietatea, frica, nesiguranța, îngrijorarea, tristețea – iată câteva dintre cele mai distructive stări, sentimente și emoții. Renunțați la astfel de manifestări și cultivați altruismul, optimismul, bucuria, spiritul de mulțumire și mai ales

încrederea liniştită în Dumnezeu. Nimeni nu este obligat să ducă o povară de griji. Prin rugăciune şi studierea Bibliei, puteţi să transferaţi necazurile dumneavoastră asupra Mântuitorului, care a făcut tot ce era necesar pentru nevoile noastre. Credinţa înseamnă să ai încredere în Dumnezeu, să crezi că El te iubeşte şi ştie cel mai bine ce este spre binele nostru.

⇒ Se vor evita alimentele artificiale, conservate, rafinate, chimizate, cu aditivi, prelucrate industrial. De asemenea, se evită consumul de grăsime animală, zahărul, făina albă, produsele lactate. Sarea accentuează tendinţa la reţinere şi are efect iritant, nefiind indicată şi nici condimentele iritante: piper, muştar, ardei iute, oţet. Fumatul, carnea, alcoolul (toxice majore ale organismului) sunt interzise, altfel tratamentul este sortit eşecului. Ideale de consumat sunt fructele, legumele, cereale integrale, germenii, seminţele – toate consumate nepreparate termic şi cât mai proaspete posibil.

Recomandări de tratament:

Obs.: Pentru tratarea bolilor dermatologice este necesară dezintoxicarea organismului. Se recomandă să se aplice cura de sucuri şi recomandările dietetice de la capitolul *„Eczeme; dermatite; boli ale pielii"*. Veţi putea face o cură de sucuri de 5-7 zile, continuând cu o cură de cruditâţi de **1-2 luni**. Insistaţi pe sucul de **ţelină** (frunze şi rădăcină), sucul de **pătrunjel** (rădăcină şi frunze) pe care îl puteţi combina şi cu păstârnac (rădăcină şi frunze) şi **sucul de morcov**. Consumaţi din abundenţă şi cât de des salate de rădăcinoase: ţelină, păstârnac, pătrunjel, morcov, sfeclă roşie. Le puteţi prepara folosind sucul de lămâie. Ţelina conţine nişte substanţe numite **psoraleni**, care sunt benefice în tratarea acestor tipuri de boli. De asemenea, pătrunjelul, păstârnacul şi lăptuca (salata verde) pot fi şi ele folosite.

Fitoterapie:

✓ **Pulbere de plante depurative: Brusture, Cicoare, Trei-fraţi-pătaţi şi Salvie**. Acest amestec se face în părţi egale, se râşneşte prin maşina de cafea până se face o pulbere fină, se ia câte o linguriţă de 4 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de mese. Se ţin plantele sub limbă 10 minute, apoi se înghit cu puţină apă de izvor (plată). Toate plantele recomandate ajută organismul să se dezintoxice şi întăresc funcţia hepatică.

✓ Se amestecă, în proporţii egale, **tinctură de seminţe de Armurariu,** cu **tinctură de fructe de Soc şi tinctură de Trei-fraţi-pătaţi**. Este o combinaţie cu efecte excepţionale în cura de dezintoxicare şi se poate folosi în toate bolile grave ale pielii. Se administrează 1 linguriţă de tinctură (combinată), de 4 ori pe zi, pe o perioadă de minim 4 săptămâni. Se face o pauză de 2-3 săptămâni, apoi se mai poate face o cură. Armurariu este cel mai bun hepatoprotector, fructele de Soc au efect depurativ şi antialergic, iar iarba de Trei-fraţi-pătaţi are efect antialergic şi antipruriginos (combate mâncărimea).

❖ ***Pete pe piele care apar în contact cu diverse substante chimice:***

✓ Se freacă pielea pe zona afectată cu frunze proaspete de **leuştean**, zdrobite în prealabil. Aplicaţia durează 5 minute şi se repetă de două ori pe zi, vreme de o săptămână.

❖ ***Pete pe piele cauzate de disfunctii hepatice:***

✓ Se fricţionează blând zona cu tulburări de pigmentaţie, câte un sfert de oră în fiecare zi, cu **ulei de Ricin**. De obicei, în câteva săptămâni pielea îşi recaptă pigmentaţia normală.

❖ ***Petele de vitiligo:***

✓ **Tinctura de rădăcină de ţelină** a fost folosită de mulţi bolnavi de vitiligo, dând rezultate bune în multe cazuri. Iată modul de prepare a acestei tincturi: 100 g rădăcină de ţelină rasă pe răzătoarea mare, peste care turnaţi 250 g de alcool de 60 de grade. Lăsaţi-o la macerat timp de două săptămâni, într-o sticlă de culoare închisă, astupată ermetic şi ţinută la întuneric, pe care o veţi agita din când în când pentru omogenizare. Cu tinctura astfel obţinută tamponaţi porţiunile de piele afectate de vitiligo de mai multe ori pe zi.

✓ De asemenea, se fricţionează petele de vitiligo, de 2 ori pe zi, cu **usturoi**. Usturoiul se pisează, după care se pune într-o bucată de tifon şi se aplică pasta de usturoi pe pielea bolnavă. Pielea se va înroşi puternic. Apoi, masaţi blând regiunile depigmentate cu ulei de măsline sau ricin. După câteva săptămâni, de obicei, pielea începe să se repigmenteze.

✓ **Comprese cu macerat de ţelină** în apă (100 g rădăcină şi frunze la 1 litru de apă). Compresa se acoperă cu o folie de plastic şi se păstrează 1 oră. Aplicaţi acest procedeu de 2 ori pe zi.

✓ Mixaţi cu ajutorul blenderului o legătură de **pătrunjel** (frunze) cu puţină apă (pentru a ieşi cât se poate de concentrat). Înmuiaţi în această „pastă" un tifon, apoi masaţi zonele depigmentate. Repetaţi, tot înmuind tifonul în pastă. Preparatul îl puteţi păstra la frigider doar timp de o zi. Ziua următoare faceţi altul proaspăt. Aplicaţia se face de două ori pe zi. Puteţi pune şi comprese cu „pastă" de pătrunjel.

❖ ***Depigmentări (discromii) de diverse etiologii:***

✓ Zonele decolorate ale pielii se ung cu un **decoct concentrat de sunătoare** (se fierb 8 linguri de plantă în 500 ml de apă, vreme de 10 minute, se lasă la răcit, apoi se filtrează). Imediat, locul uns se expune la soare timp de 45 de minute. În locul decoctului se poate folosi **ulei de sunătoare**. Puteţi obţine acasă un ulei concentrat de sunătoare (când puteţi recolta planta proaspătă), prin macerări repetate. Se pun într-un borcan 2/3 vârfuri de floare tocată, peste care se adaugă ulei presat la rece, nerafinat, de măsline sau floarea-soarelui. Se astupă ermetic borcanul şi se învelește cu hârtie creponată de culoare închisă (de ex: moy). Se lasă la soare (la o fereastră) 10 zile, după care se strecoară. Uleiul obţinut

se pune într-un borcan, apoi vom pune peste el aceeași cantitate de sunătoare proaspătă, repetând macerarea. Finalmente, filtrăm preparatul și păstrăm uleiul în sticle de culoare închisă, la întuneric. Astfel am obținut un ulei foarte concentrat, cu proprietăți puternice.

✓ Pielea va fi masată de trei ori pe zi, timp de 5-10 minute, cu **tinctură de Ardei iute** (evitați contactul cu ochii, în cazul în care aveți pete și pe față), până pielea devine de culoare roz (veți avea o senzație de usturime puternică). Imediat urmează expunerea la soare timp de 30-40 de minute. Locurile decolorate se fricționează cu un tampon de vată înmuiat în **ulei de Ricin**.

Secțiunea a IV-a

Vești bune despre CANCER

Cancerul – flagelul care ameninţă lumea

Este timpul să ne trezim!

Cancerul este una dintre cele mai grave maladii ale omului. Este unul dintre cele mai de temut cuvinte pe care le poate auzi cineva.

Dacă ai fi un bărbat ce trăieşte în SUA, atunci Societatea Americană împotriva Cancerului îţi va spune că şansele tale de a face cancer sunt de 47%. Dacă eşti femeie, stai ceva mai bine, însă tot există probabilitatea de 38% ca să faci cancer. Procentul deceselor prin cancer este unul din cele mai mari din lume. Şi se tot înrăutăţeşte. Şi la noi, în România, numărul îmbolnăvirilor de cancer creşte tot mereu.

Dr. Neil Nedley, autorul atotcuprinzătoarei cărţi de stil de viaţă „Proof Positive", vorbea despre acest flagel teribil cu care se confruntă statele occidentale, mai ales S.U.A.:

„Dacă noi, ca naţiune, nu vom face schimbări în stilul de viaţă, în curând după anul 2000, acesta poate fi cauza numărul unu a morţii. În America, datele statistice arată că unul din doi bărbaţi şi una din trei femei, vor fi cândva diagnosticaţi cu această boală înfricoşătoare. În mod curent, unu din patru decese în SUA se datorează cancerului. Altfel spus, peste 500.000 de americani mor în fiecare an datorită acestui ucigaş înspăimântător".

În faţa acestui diagnostic sumbru – CANCER, fiinţa umană este cuprinsă de o profundă destabilizare a fondului ei moral şi psihologic. Numai gândul de a fi posesorul unei asemenea boli este traumatizant şi paralizant, deoarece în accepţiunea celor mai mulţi oameni, acest diagnostic este similar cu o condamnare la moarte. Puţini oameni au capacitatea de a rămâne calmi, optimişti şi încrezători când se confruntă cu această maladie îngrozitoare. Dar, cum vom putea lupta cu un duşman pe care nu-l cunoaştem? Cum ne vom protejăm pentru a evita o astfel de boală? Ce strategie vom adopta pentru a avea şanse să învingem? Este strict necesar SĂ CUNOAŞTEM mecanismul şi cauzele ce conduc la declanşarea acestei boli, cât şi felul în care poate fi, în primul rând, prevenită.

Din nefericire, cei mai mulţi oameni cred şi simt că tot ceea ce ei pot face este să spere că nu vor avea niciodată cancer. Ei însă nu realizează faptul că gradul de risc în dezvoltarea cancerului este în mare măsură o chestiune ce aparţine DECIZIILOR personale cu privire la stilul de viaţă.

Dr. Robert Morse, în cartea sa „Să trăim sănătos fără toxine", descrie situaţia dramatică în care a ajuns lumea noastră, dar şi o parte din cauzele acestui dramatism:

„Noi înşine ne-am distrus căminul (planeta Pământ) cu produse chimice, iar în prezent este prea târziu. Putem doar asista neputincioşi cum se dezintoxică Pământul prin intermediul unor modificări atmosferice, climaterice şi de configuraţie a solului. Este unul din cele mai mari blesteme din istoria omenirii.

În mod similar, organismul uman este răvăşit de boli, în prezent incidenţa cancerului fiind de un caz la doi bărbaţi şi un caz la trei femei. Cu alte cuvinte, jumătate din populaţia globului suferă de cancer, majoritatea acestor indivizi urmând să moară. Concomitent, şi cealaltă jumătate a populaţiei dezvoltă forme de cancer.

Consiliul de Apărare a Resurselor Naturale (*Natural Resources Defense Council*) confirmă că, în prezent, sunt lansate pe piaţă şi utilizate peste 85.000 de produse chimice artificiale, dintre care multe sunt recunoscute că provoacă această boală – cancer, ca şi tulburări şi leziuni cerebrale, dezechilibre ale sistemului nervos şi ale sistemului reproducător. Se estimează că tehnologia pusă la punct de om deversează anual în mediul înconjurător o cantitate de 2.720.000.000 kg de substanţe chimice. Balenele şi marsuinii se sinucid aruncându-se pe plaje într-o proporţie mai mare ca niciodată. Peştii mor peste tot pe glob, iar animalele domestice şi animalele sălbatice se îmbolnăvesc de cancer sau suferă de malformaţii congenitale, într-o proporţie nemaiîntâlnită vreodată. Ce alte semne le-ar trebui oamenilor să se trezească? Fiecare individ, indiferent cât de bogat sau inteligent ar fi, ingerează peste 50 kg de substanţe chimice pe an, inclusiv peste zece tipuri de pesticide în fiecare zi. Sistemul nostru imunitar nu poate accepta această cantitate insultătoare pe care o introducem în organism."

Într-adevăr, stilul de viaţă şi condiţiile în care trăiesc oamenii din aceste vremuri sunt dezastruoase. Este o minune că mai existăm pe această planetă. Dacă Dumnezeu nu ar fi înzestrat organismul nostru cu o uimitoare capacitate de refacere şi rezistenţă, am fi dispărut de mult timp de pe Pământ. Aproape la orice capitol din viaţă ne-am depărtat de planul iniţial de viaţă pe care Creatorul ni l-a prescris. Dacă vreţi să vedeţi şi să ştiţi cum NU VREA Dumnezeu să ne ducem viaţa, priviţi la stilul de viaţă al majorităţii oamenilor din acest veac degenerat. Oamenii trăiesc TOTAL INVERS, la polul opus faţă cum vrea Dumnezeu şi cum este bine şi normal.

Am fost făcuţi să trăim în mijlocul naturii, respirând aerul curat, ozonat şi încărcat de aromele vindecătoare ale arborilor, savurând miresmele florilor, admirând coloritul acestora, odihnindu-ne trupul pe covorul verde al ierbii, „clătindu-ne" privirile în cerul albastru, ascultând pârâiaşul cum se rostogoleşte peste pietre cât şi trilurile bucuroase ale păsărilor. În locul căminului edenic, omul a ales să-şi construiască oraşe – ca semn al răzvrătitei sale mândrii, călcând porunca lui Dumnezeu care nu permitea aglomeraţiile umane; în locul feericei şi odihnitoarei naturi, omul şi-a clădit din betoane, oţel şi sticlă adevărate „buncăre", unde îşi petrece viaţa ca într-o închisoare lugubră. Mii şi chiar milioane de oameni s-au adunat în aceste uriaşe cetăţi – adevărate lagăre, unde nefericiţii oameni, prin propria alegere, se privează de minunatul dar al libertăţii, cât şi de fericire.

Pe străzile acestor cetăţi, oamenii stau înghesuiţi, respirând valurile fumigene provenite de la coloşii industriali şi de la mulţimea de maşini, trăind într-un stres continuu. În locul apei pure de izvor, oamenii beau apa infectă a oraşelor, tratată cu agenţi chimici periculoşi (clor, fluor), dar şi contaminată de agenţii chimici reziduali ce s-au infiltrat în pânza freatică.

În locul produselor pământului (fructe, legume, cereale, nuci) pe care Creatorul le-a prescris ca să fie consumate de om, într-o formă naturală, omul consumă tot mai multă carne şi alimente nocive. Milioane de animale sunt sacrificate pentru a satisface pofta pervertită a omului. Aceste animale sunt crescute în condiţii nenaturale, unele fiind private de lumină şi libertate, crescând închise, fiind îndopate cu antibiotice, hormoni şi făină obţinută din cadavrele animalelor sacrificate. Carnea acestor animale este apoi tratată cu nitriţi (care în interiorul organismului se combină cu aminele obţinându-se compuşi cancerigeni numiţi nitrozamine) şi alte chimicale, apoi prelucrată în fel şi chip, folosindu-se tot felul de agenţi chimici periculoşi (ex. glutamatul de sodiu – o neurotoxină) pentru a-i oferi gustul înşelător şi dorit de oameni. Prăjită în ulei (generând un compus cancerigen numit acroelină) sau friptă pe grătar (formându-se un alt agent cancerigen numit benzopiren), carnea este tot mai mult consumată de oameni. Adăugaţi la aceste erori şi excesul de proteine animale (ce promovează dezvoltarea tumorilor), grăsimi saturate sau grăsimile denaturate de tip „trans" ca margarina sau uleiurile rafinate (au un rol favorizant pentru bolile maligne şi efect imunosupresor), abundenţa de colesterol exogen („erou" foarte cunoscut în producerea bolilor cardiovasculare, dar şi a cancerului), absenţa fibrelor celulozice (lucru ce generează putrefacţie intestinală şi intoxicarea organismului, creând mediu ambiant pentru bolile neoplazice).

Apoi, consumul de zahăr (care micşorează dramatic eficienţa sistemului imunitar, ne jefuieşte de elementele alcaline şi tulbură activitatea glandelor), apoi alimentele rafinate, devalorizate, jefuite de elemente nutritive iar ulterior îmbâcsite cu aditivi chimici (sunt peste 7000, mulţi dintre ei fiind recunoscuţi drept cancerigeni).

Adăugaţi la toate acestea cei peste 50 de agenţi cancerigeni din fumul de ţigară ce este inhalat de fumătorii activi sau pasivi, mai puneţi în plus substanţele mutagene din cafeaua consumată zilnic, apoi excesul de sare, alcoolul, expunerea la radon, radiaţii, viruşi, pesticide, insecticide, ierbicide, organisme modificate genetic, azbest, clorura de vinil, stirenul, polistirenul (materiale cu potenţial cancerigen, folosite ca ambalaje şi în contrucţii) etc., etc., etc.

Adunaţi cu toate acestea şi stresul care a atins cote inimaginabile, ce tulbură teribil sistemul endocrin, suprimă acţiunea sistemului imunitar şi creează fondul potrivit pentru dobândirea tuturor bolilor de care s-a auzit, inclusiv cancerul. Nu este o uimire că pământul nu s-a depopulat (încă) şi că mai supravieţuim pe acest pământ? Oricum, viitorul va fi mult deosebit. S-au creat DEJA premisele ca bolile să distrugă în masă populaţia, iar în viitorul apropiat se anunţă sute de milioane de bolnavi de cancer, majoritatea acestora fiind ucişi de acest flagel. Nu încerc să creez panică, ci doresc să avertizez orice minte care mai are un gram de inteligenţă. Este timpul să ne trezim! Dacă nu vom face aceasta, va fi prea târziu…

Cel mai trist lucru este că mulţi medici şi cercetători spun că etiologia (cauzele) cancerului este „necunoscută"! Se promovează ipoteze şi explicaţii încurcate care te lasă mai confuz decât dacă n-ai fi auzit niciodată astfel de lucruri. Nu încerc să spun că geneza şi mecanismul procesului malign este ceva simplu; realitatea este că acest proces este foarte complex. Totuşi, pentru omul de rând, ceea ce trebuie lămurit în cuvinte simple, este legătura apariţiei şi dezvoltării acestei boli necruţătoare cu stilul de viaţă eronat al omului modern, mai ales cu ceea ce mâncăm în fiecare zi. Aceste lucruri trebuie să le cunoască fiecare om, pentru că în discuţie este o problemă de viaţă şi de moarte. De fapt, veţi observa că medicina excelează când este vorba să-ţi descrie **CE** se petrece şi **CE** se vede la momentul investigării în organismul bolnav. Ceea ce nu ştie, din păcate, medicina actuală este **DE CE** se petrec aceste stări, care sunt cauzele care produc aceste lucruri.

Ce este cancerul? Cum iau naştere celulele canceroase?

Să privim ce este cancerul în realitate!

Cancerul implică producerea celulelor în corp.

Se crede că un corp omenesc de 70 de kg este format din aproximativ 75.000 de miliarde de celule (un gram de ţesut uman dens conţine aproximativ un miliard de celule!) care trăiesc şi acţionează într-o armonie perfectă, formând un tot unitar. Fiecare celulă îşi îndeplineşte cu o credincioşie neabătută programul ei de funcţionare, trăind şi lucrând pentru binele întregului.

Celula este o unitate microscopică VIE, cu viaţă. În fiecare celulă au loc mii de reacţii complexe. Minunea vieţii se poate observa în fiecare zi în aceste „fărâme" microscopice. Până în zilele noastre inteligenţa umană nu a putut realiza ştiinţific (artificial), o celulă viabilă care să se poată reproduce.

Cea mai mare minune de pe acest pământ este chiar omul. Studiul acestei fiinţe minunate - OMUL, determină revelaţia unor taine ce te uimesc şi copleşesc, iar aceste lucruri ar trebui să conducă fiinţele inteligente la descoperirea şi preamărirea unui Creator uimitor de iubitor, puternic şi înţelept. Ce trist este că mulţi oameni pot să creadă că o astfel de capodoperă – fiinţa umană, este rodul acţiunii hazardului. Nu pot să cred aşa ceva şi chiar mă cutremur de necredinţa şi orbirea oamenilor. În schimb mă alătur credinciosului David, împăratul lui Israel şi autorul psalmilor, lăudând pe Dumnezeu, bunul nostru Tată:

„Te laud că sunt o făptură atât de minunată. Minunate sunt lucrările Tale şi ce bine vede sufletul meu lucrul acesta!" Psalm 139:14

Organismul uman este supus unor **reînnoiri celulare permanente**. Unele celule mor şi altele se nasc şi le ocupă locul şi funcţiile. Astfel, aproximativ 200 de miliarde de celule din organism mor în fiecare zi! Aceste celule vor fi înlocuite în majoritatea numărului lor cu alte celule – fiice (copii identice) ale celor ce mor, ce trebuie să îndeplinească în continuare aceleaşi funcţii şi roluri. Se crede că, în fiecare minut, se divid 10 milioane de celule în corpurile noastre.

Controlul intern complex al mecanismelor ne asigură de obicei că fiecare din aceste diviziuni celulare are loc într-un mod precis, şi chiar la timpul potrivit. Într-un organism sănătos, care funcţionează normal, celulele nu se divid şi înmulţesc haotic. **Genele deţin cheia multiplicării celulare.**

În fiecare celulă (sunt şi câteva excepţii) se află un **nucleu** ce conţine **cromozomi,** care la rândul lor conţin **gene**. În interiorul genelor se găseşte esenţa vieţii: **ADN-ul (acidul dezoxiribonucleic)**. ADN este o moleculă extraordinar de lungă, de forma unei scări răsucite, ale cărei trepte alcătuiesc un cod simplu (aşa zisul „cod genetic") de patru litere: A, C, G şi T. O genă este un segment ADN, iar în esenţă, **gena este o comandă care spune corpului cum să funcţioneze**. Gena este şi ceva ce moşteneşti de la părinţi. Genele sunt transmise din generaţie în generaţie, ca o moştenire de familie. Cercetătorii au descoperit că, în realitate, suntem în intimitatea noastră nişte „cărţi scrise". Creatorul este cel care a scris aceste cărţi.

ADN-ul conţine instrucţiuni explicite pentru toate activităţile celulei, şi astfel direcţionează în mod exact cum ar trebui să funcţioneze fiecare celulă. De exemplu, ADN-ul dictează corpurilor noastre ce culoare să capete părul sau dacă ochii noştri să fie albaştri ori căprui. Acelaşi ADN controlează rata de diviziune a celulelor. În anumite zone critice ale ADN-ului celular există unele gene care stimulează creşterea celulelor şi altele care frânează creşterea lor. Astfel, o cale prin care poate apărea cancerul este **procesul de vătămare a ADN-ului**. Sunt anumiţi factori (de care vom vorbi mai târziu) care fac să se exprime anormal anumite gene.

Dacă am pune la un loc tot ADN-ul din genele tuturor celor 75.000 de miliarde de celule ale corpului nostru, el ar încăpea într-o cutie de mărimea unui cub de gheaţă. Dar dacă toate aceste lanţuri de ADN ar fi puse cap la cap, firul format s-ar întinde de la pământ la soare şi înapoi de mai mult de 400 de ori, adică ar avea o lungime de 130 de miliarde de km! Dacă ne gândim la întinderea terenului genetic al fiecărui individ şi la faptul că sute de milioane de kilometri de lanţ molecular al ADN-ului trebuie sintetizat, în mod normal, pentru înlocuirea zilnică a celulelor care mor, realizăm suprafaţa imensă pe care pot surveni mutaţiile genetice.

Genele deţin cheia multiplicării celulare şi pot fi ţinta unor atacuri şi mutaţii, care pot fi făcute de cancerigeni.

Mutaţiile genetice sunt cele mai simple leziuni biochimice pe care le pot avea genele şi pe care le putem întâlni, în mod normal, într-o celulă obişnuită.

Ce este CANCERUL?

Cancerul nu este un microb, sau un virus, nici vreun parazit sau vreo toxină şi nici vreo altă substanţă chimică, ci este **O CELULĂ MALIGNĂ**, de la care porneşte şi din care se dezvoltă populaţia canceroasă.

Celula malignă este **o celulă nouă** care, înainte de cancerizarea ei, a fost o celulă normală, sănătoasă, dar care, dintr-o multitudine de cauze, a fost **transformată profund**, ireversibil, într-o **celulă străină** de propriul organism. Celula malignă capătă **alte caracteree şi funcţii**, care o determină să devină atât de diferită de cea normală, şi anume **o celulă independentă, care nu poate fi controlată, „individualistă" şi „egoistă"**.

Celulele normale, cum a fost de fapt şi celula canceroasă înainte de transformare, au câteva caracteristici specifice:

- ✓ **sunt „altruiste"**– trăiesc pentru binele întregului, nu se gândesc doar la sine.
- ✓ **sunt „cooperante"** – trăiesc într-o armonie perfectă cu celelalte celule şi se ajută reciproc.
- ✓ **sunt „credincioase"** – îşi îndeplinesc neabătut şi corect programul de funcţionare şi nu-şi părăsesc locul pentru a migra şi a ocupa poziţii nepotrivite. Spre exemplu, celula hepatică nu-şi părăseşte locul destinat pentru a migra în rinichi şi a încerca să îndeplinească slujba celulei renale.
- ✓ **sunt „ascultătoare"** – ascultă şi respectă mesajele înţelepte venite de la „centrul de comandă" – cap (creier).

În momentul când o celulă normală a fost transformată ireversibil într-o celulă canceroasă, această celulă nouă începe să se înmulţească într-o manieră necontrolată, în cazul în care sistemul imunitar nu o distruge (despre acest lucru vom vorbi puţin mai târziu). Odată ce aceste celule se înmulţesc, transmit caracteristicile unei creşteri necontrolate progeniturilor lor (celulelor fiice). O celulă canceroasă va da naştere unei celule canceroase. Şi ca rezultat apare un ţesut canceros alcătuit din celule maligne.

Celulele maligne nu mai îndeplinesc funcţiile celulelor normale. Ele sunt mari consumatoare de substanţe nutritive, având un anabolism mărit, conducând la slăbirea şi denutriţia organismului gazdă. Mai mult, flămândele, lacomele şi tot mai multele celule canceroase scot din rezervele organismului (prin procesul de catabolism) aminoacizii şi lipidele organismului pentru folosirea acestora în propriul profit („egocentrism"). Astfel se explică faptul că mulţi bolnavi de cancer ajung într-un timp foarte scurt caşectici (slăbire excesivă). Celulele canceroase secretă stimuli care duc la apariţia de noi vase în tumoare (proces numit angiogeneză). Celulele canceroase bine hrănite vor să crească în noi zone fertile, şi ajung, astfel, în vene sau în canalele limfatice. În plus, celulele maligne au capacitatea de a secreta unele substanţe pe care le pot fabrica şi care pot tulbura şi altera buna funcţionare a unor ţesuturi. Populaţia canceroasă poate să intoxice organismul gazdă şi să altereze metabolismul acestuia.

În cazul celulei normale, activitatea, creşterea şi diviziunea celulară sunt controlate conform unor legi fiziologice normale, codificate. În cazul celulei maligne, activitatea, creşterea şi funcţionarea celulei devin anarhice, cu o autonomie în direcţia unei diviziuni celulare necontrolate.

Celula malignă primeşte nenumărate semnale de avertizare din partea „centrului" de comandă. Atitudinea ei răzvrătită, ostilă corpului, este depistată, dar celula canceroasă, transformată ireversibil, disprețuieşte orice avertisment. Multiplicarea celulei maligne se face continuu, fără să se ţină seama de semnalele fiziologice de oprire a multiplicării pe care celelalte celule normale le primesc. Astfel, celula malignă se înmulţeşte anarhic formând grupuri mari de celule (tumori), care invadează ţesuturile vecine şi prin intermediul vaselor de sânge şi a celor limfatice migrează la distanţă.

Iată trăsăturile **celulei canceroase:**

- ✓ **este** individualistă - nepăsătoare față de nevoile celorlalte celule;
- ✓ **este „independentă" și „răzvrătită"** - nu ascultă de legile întregului, nici de semnalele venite de la „centrul de comandă", migrează în tot organismul diseminând rebeliunea;
- ✓ **este „egocentrică"** - totul pentru ea, consumă toți nutrienții corpului;
- ✓ **este „agresivă" și „distructivă"** - celulele sănătoase sunt înghesuite și zdrobite, funcțiile organelor sunt paralizate, iar organismul pe care îl parazitează este finalmente distrus.

☙ Paralelisme

Priviți încă o dată caracteristicile celulei maligne: individualistă, egocentrică, răzvrătită, agresivă și distructivă. Uimitor! Dar tocmai acestea sunt caracteristicile majorității oamenilor din vremurile noastre. **Să fie experiența umană ca un cancer ce roade și distruge?!** Oricum, o societate bazată pe aceleași caracteristici ca și celula canceroasă nu poate supraviețui mult, ci, inexorabil, se îndreaptă spre ruină și moarte.

Mă întreb deseori dacă această boală îngrozitoare, cancerul, nu este decât **o reflectare și o traducere la nivel microscopic a experienței din domeniul macro** al vieții egocentrice și individualiste a oamenilor, care nu mai ascultă de niciun semnal de avertizare venit de la „Centrul de comandă" (de la Dumnezeu) și care și-au schimbat atât de radical sensul existenței lor? Viața egocentrică și răzvrătită față de legile morale și fizice ale Creatorului poate fi asemănată cu un cancer.

După ce v-am descris procesul de formare și dezvoltare al cancerului, nu pot să merg mai departe fără să vă povestesc în câteva cuvinte o istorisire adevărată, care are multe asemănări cu subiectul de care tocmai vorbeam. Este o relatare pe care o veți găsi descrisă în Biblie (Isaia cap.14:12-17; Ezechiel cap. 28:12-19; Apocalipsa cap. 12:7-12) și care ne interesează și ne afectează pe toți. Este istoria apariției păcatului în universul fericit și liniștit. Veți observa că povestea apariției și dezvoltării cancerului are multe elemente comune cu istoria apariției păcatului, care este cu adevărat „cancerul" ce devorează pământul pe care trăim.

Dumnezeu este Autorul și Sursa vieții. Puterea Lui este nelimitată, iar înțelepciunea Lui infinită. Putem vedea aceasta privind cu atenție corpul uman (un adevărat microunivers), natura ce ne înconjoară și universul cu nenumăratele lui galaxii, bineînțeles atât cât capacitatea noastră atât de limitată poate percepe. Toate acestea funcționează uimitor, ascultând de legile Creatorului și mărturisind despre înțelepciunea Celui ce le-a creat și le susține prin puterea Lui. Biblia ne spune că Dumnezeu a realizat întreaga creație prin Fiul Său, Unicul Fiu al lui Dumnezeu.

Dumnezeu nu este doar puternic și înțelept. Trăsătura fundamentală a lui Dumnezeu este dragostea. Biblia spune că Dumnezeu ESTE dragoste. Nu există dragoste fără Dumnezeu. Și pentru că Dumnezeu este dragoste și dragostea trebuie împărtășită și revărsată, Dumnezeu a CREAT o mulțime de ființe, ființe frumoase, fericite, perfecte. Dumnezeu a creat ființe libere, nu roboți. Ascultarea lor de Dumnezeu și slujirea lor urma să fie bazată pe dragoste și înțelegerea faptului că toate lucrurile bune vin de la Dumnezeu. Principiul cerului era dragostea altruistă. Dumnezeu nu trăia pentru El, ci pentru a face fericite ființele create. Fiecare ființă nu se gândea la sine, ci trăia pentru binele întregului (principiu găsit și în organismul uman). Un timp îndelungat universul a vibrat de fericire și a funcționat pe acest principiu. Fiecare ființă slăvea dragostea și înțelepciunea unui Dumnezeu care era pentru toți un minunat Tată. Fiecare ființă asculta de poruncile pline de dragoste ale Creatorului.

Totul până într-o zi... O zi tulburătoare, o zi în care o ființă, care se bucurase de privilegii deosebite, o ființă pe care Dumnezeu o crease minunat și o înzestrase cu daruri și trăsături deosebite, chiar îngerul strălucitor care avea un loc aproape de Dumnezeu - Lucifer, s-a răzvrătit împotriva Creatorului.

Luându-și privirea de la Dumnezeu și privind pentru o clipă la sine, Lucifer a văzut că este nespus de frumos; până atunci nici nu-și dăduse seama cât de strălucitor este; s-a mai gândit apoi că este deosebit de înțelept, mai înțelept chiar decât ceilalți îngeri (celula malignă este egocentrică). S-a gândit că este nedrept ca el (Lucifer) să nu fie invitat în sfaturile tainice ținute de Dumnezeu cu Fiul Său. Doar și el era atât de înțelept și puternic. În mintea Lui și-au făcut apariția gânduri ciudate, îndoieli față de bunătatea lui Dumnezeu. Tainic, în adâncul ființei lui (ca și în cazul cancerului, la nivelul ADN), mândria și îngâmfarea și-au făcut loc. Orbit de mândrie, s-a gândit chiar că s-ar descurca conducând Universul (ce eroare, cancerul nu aduce viața, ci o distruge), că ar putea lua locul lui Dumnezeu, ba chiar că lucrurile ar merge mult mai bine.

Deodată, Lucifer s-a simțit îngrădit, privat de libertate, atât de nedreptățit și a început să-L urască pe Dumnezeu pentru aceasta. În mintea lui deja a început să se nască un plan, un plan diabolic. Va merge să vorbească îngerilor de nedreptatea care i se face și va incita subtil la răzvrătire. Va prelua controlul universului. Astfel, această ființă atât de frumoasă (Lucifer), care servise cu bucurie lui Dumnezeu, s-a transformat ireversibil într-o nouă ființă (numită diavol și Satan), cu noi caracteristici. Această ființă a devenit egoistă, individualistă, răzvrătită și agresivă (trăsăturile celulei maligne), străină propriului trup din care făcuse parte.

Universul (asemenea trupului omenesc) a fost zguduit, bulversat de această experiență.

Avertismentele duioase și iubitoare venite de la Creator (asemenea semnalelor de avertizare ce le primește celula canceroasă de la centrul de comandă) nu au fost ascultate. Lucifer a fost rugat să se trezească, să se întoarcă, să se oprească... Dar au fost în van. Lucifer a ignorat și disprețuit toate acestea. A luat DECIZIA irevocabilă (moment care există și în experiența celulei normale care merge pe drumul malignizării) de a porni un război crud împotriva Creatorului.

Aşa cum şi-a propus, şi-a părăsit poziţia (independenţă şi individualism) şi a început să migreze în tot universul (metastazând asemenea celulei canceroase), „diseminând" şi însămânţând răzvrătirea în noi locuri. Biblia ne spune că a treia parte din îngeri au fost înşelaţi...

Din momentul când celula sănătoasă ia decizia ireversibilă să devină o celulă malignă, nu vor mai exista decât două posibilităţi: ori celula malignă se va înmulţi haotic şi va distruge întregul organism, ori aceste celule răzvrătite să fie anihilate, distruse, extirpate. Nu există cale de mijloc, nicio înţelegere, niciun compromis. Singura şansă de vindecare este ca răul să fie extirpat. Celula malignă nu se poate „converti", schimba. Ea mai poate fi doar anihilată, eliminată.

Revenind la istoria apariţiei păcatului, Biblia ne descoperă că acest „cancer" izbucnit în univers a fost „localizat". Satan a fost aruncat şi izolat pe pământ împreună cu îngerii rebeli („celule" devenite „maligne"). Acest lucru a fost necesar pentru ca întregul univers să aibă ocazia să studieze şi să se convingă unde va duce răzvrătirea. Cu toţii vedem dezastrul adus de păcat pe acest pământ. Deci, cancerul a fost „localizat", iar finalmente va fi „extirpat". Va veni un timp (şi eu cred că nu este departe), când se va termina cu păcatul şi cu toţi cei ce au devenit una cu păcatul. Armonia va fi restabilită în univers. Totul va vibra de bucurie!

Există o veste extraordinar de bună! Cancerul păcatului, ca şi cancerul trupului, poate fi învins! Cel mai interesant lucru din istoria apariţiei şi dezvoltării păcatului, este planul şi strategia pe care Dumnezeu le-a folosit pentru învingerea „cancerului" apărut în univers. Ştiţi ce lucru uimitor a făcut Dumnezeu, Marele Medic? A trimis în această lume infestată de păcat pe Fiul Său, Domnul Isus Hristos ca să ne aducă viaţă, acea viaţă divină care învinge moartea. Nici cancerul şi nici alte boli nu pot fi învinse introducând în organism „agenţii morţii" (substanţe chimice care suprimă vitalitatea organismului), ci introducând viaţa. Viaţa alungă şi învinge moartea! Apropo, ştiţi care sunt singurele alimente ce conţin „viaţă", **enzime**? Sigur vă amintiţi: fructele, zarzavaturile, germenii semincţelor – toate acestea nepreparate termic şi consumate într-o formă naturală. Introduceţi deci, viaţa în organismul dumneavoastră, consumând alimentele ce conţin viaţă!

☙ Cauzele profunde ale bolii canceroase

Fiecare boală are o cauză sau mai multe. Oricum, **boala este un proces natural sau efectul produs de o cauză**.

Dacă vom descoperi cauza şi o vom elimina, efectul va dispărea. În sens invers, niciodată nu vom reuşi să avem succes în vindecarea unei boli, dacă nu vom descoperi cauza acesteia şi n-o vom elimina. Acestea sunt axiome.

Repet: este un lucru trist că majoritatea cercetătorilor medicali şi a medicilor nu înţelege cauzele cancerului (şi a multor altor boli). Neînţelegând cauza unei boli, următorul inerent pas greşit este să nu ai o viziune corectă pentru tratarea acestei boli. Adevăratele cauze de boală vor continua să existe, ba chiar să fie promovate şi întreţinute, în timp ce tratamentul va fi total neadecvat, ba chiar, uneori, va contribui la agravarea bolii existente.

Mulţi cercetători afirmă că fondul genetic moştenit de la părinţi este factorul de bază ce determină boala malignă, la care se adaugă anumiţi carcinogeni. Este adevărat că omenirea devine tot mai slabă şi degenerată de la generaţie la generaţie, iar acest lucru predispune la multe boli. Dar **nu este obligatoriu ca un om care are un fond genetic slab, chiar cu predispoziţii spre cancer, să se îmbolnăvească de această maladie**. Cum aşa? Ei bine, se ştie că ceea ce controlează exprimarea unor gene sau frânarea acţiunii lor este chiar stilul de viaţă pe care îl alegem şi mai ales alimentaţia pe care o folosim. O alimentaţie corectă, lipsită de alimente care iniţiază şi favorizează procesul malign şi bogată în substanţe ce combat cancerul vor face ca genele deficitare care creează predispoziţia spre boală să nu se exprime. Iată o veste extraordinară!

Alţi specialişti cred că această boală – cancerul – este un proces declanşat de agenţii cancerigeni. Dar nu acesta este adevărul sau cel puţin problema atacului cancerigenilor asupra organismului este doar *o părticică* din adevăr. **Doar simpla expunere la anumiţi cancerigeni nu este suficientă pentru a produce această boală teribilă, cancerul**. Mai trebuie ceva. Este vorba de **schimbarea mediului intern**. De fapt, aceasta este **cauza profundă, fondul** pe care apare şi se dezvoltă boala canceroasă. Să detaliem.

❖ *Intoxicarea cronică şi acidoza*

Cancerul nu este o boală ce poate fi preluată prin contaminare. Nici transplantarea de tumori de la indivizi bolnavi la indivizi sănătoşi nu se soldează cu îmbolnăvirea acestora din urmă. Forţele de apărare sănătoase anihilează pur şi simplu aceste celule străine, ele însă se dezvoltă la cei care sunt deja bolnavi de cancer. Acest fapt dovedeşte cu putere că **este nevoie de un anumit mediu intern în care celula malignă să trăiască, să se dezvolte, să se înmulţească haotic şi apoi să distrugă organismul**.

Ceea ce modifică echilibrul mediului intern (homeostazia) al organismului este procesul cronic şi sever de intoxicare la care este supus zilnic corpul nostru. **Toxicitatea (adică otrăvirea)** este un termen cu spectru larg de acoperire şi se referă la diverse aspecte, de la acumularea de mucozităţi cauzată de consumul de carne şi produse lactate, substanţe iritante şi zaharuri complexe, până la depunerile de substanţe chimice artificiale, metale toxice şi minerale. Toxicitatea provine din alimentaţie (în cea mai mare măsură), atmosferă, produse de igienă personală, produse pentru igiena locuinţei, materiale de construcţie, iar lista ar putea continua la nesfârşit. Această acumulare de toxine, fiind de natură acidă, poate provoca inflamaţii şi congestionări ale ţesutului, iar dacă acest proces congestiv evoluează, va duce la blocarea respiraţiei corecte la nivel celular (aspect direct legat de malignizare) încât va produce moartea ţesutului respectiv. Ciclul congestiilor şi inflamaţiilor va iniţia procesul morţii ciclice a celulelor, deschizând astfel calea spre instalarea cancerului.

❖ ***Colmatarea (înfundarea) sistemului limfatic***

În paralel cu rețeaua de vase sanguine, în organism mai întâlnim o rețea de vase prin care circula limfa, alcătuind **sistemul limfatic**. Aceste vase foarte fine, de 50 de ori mai subțiri decât firul de păr, denumite capilare limfatice, se găsesc în toate țesuturile corpului. Sistemul imunitar și sistemul limfatic colaborează pentru a funcționa ca un singur sistem. Sistemul imunitar și limfatic acționează asemenea **forței polițienești și departamentului de salubritate**, reunite într-o singură structură. **Sistemul limfatic colectează gunoiul din fiecare casă (celulă)**; bineînțeles, „gunoiul" este diferit, în funcție de stilul de viață al fiecărei case (celule). Știți că unele case produc enorm gunoi, altele foarte puțin. Rețineți: chiar și alimentele care devin nocive după ce au fost ingerate declanșează o reacție imunitară și limfatică. Mai mult, numeroase alimente pe care oamenii le consumă zilnic supraîncarcă și colmatează sistemul limfatic. Proteinele provenite din carne, produse lactate, ouă sunt abrazive (pot uza prin frecare) pentru mucoasele din organism. Ele induc un răspuns limfatic (producere de mucus) care poate provoca acumulări excesive de mucozități în țesuturile și cavitățile din organism. Iar când sistemul limfatic este încărcat, blocat, nu mai poate elimina deșeurile rezultate din metabolizare, cât și produși chimici și metalelor grele ingerate. **Rinichii, colonul și pielea sunt căile de evacuare ale sistemului limfatic.** Când acestea nu mai funcționează corect, ganglionii limfatici încep să se tumefieze (umfle), iar apoi apar tot felul de tumori.

Pentru că multora dintre noi ne este mai greu să înțelegem procesele tainice din interiorul corpului nostru, mă voi folosi de o pildă, ce va simplifica și clarifica învățătura.

La nivelul „macro" al vieții, este ușor de observat că societatea timpului nostru, datorită stilului de viață eronat, produce o cantitate enormă de reziduuri, gunoaie, deșeuri toxice etc., care sunt fie îngropate în pământ, fie deversate în râuri, mări oceane, fie îmbâcsesc și otrăvesc atmosfera. Oriunde îți îndrepți privirea, atât de multe gunoaie și reziduuri! Știați că o familie americană obișnuită produce cam 45 de kg de gunoi în fiecare săptămână?! Dar de faptul că doar în California sunt folosite în fiecare an peste 200 de milioane de tone de pesticide?! Sau că în fiecare an, oamenii adaugă 6 milioane de tone de bioxid de carbon în atmosferă, majoritatea provenind din arderea combustibililor fosili, precum cărbunele și petrolul?! Aproape întreaga planetă poate fi considerată un imens „coș de gunoi". Dar cât de mare ar fi acest coș de gunoi, odată tot se va umple, apoi va da pe dinafară. Nu este de mirare că pământul încearcă să se descotorosească de această povară toxică zdrobitoare (ca și organismul). Apar schimbări de mediu și climaterice. Echilibrul ecosistemului a fost dat peste cap. Așa că pământul (ca și organismul uman) intră în convulsii, ce se traduc în diferite manifestări care par stranii, dar sunt total justificate: uragane, tornade, tsunami, cutremure, deșertificare etc. Potrivit anumitor oameni de știință, mai mult de 99 % din toate speciile de plante și animale care au trăit vreodată sunt moarte, iar acest lucru nu trebuie să ne mire. Este un efect „normal". Aidoma pământului, organismul uman va fi înfundat de cantitățile uriașe de toxine ingerate sau acumulate pe diverse căi.

❖ ***Putrefactia de la nivel intestinal***

Eliminarea corespunzătoare a deșeurilor provenind din digerarea alimentelor și metabolismul celular este tot de importantă ca și ingerarea alimentelor. Dacă se va înfunda colonul, și sistemul limfatic se va bloca la rândul lui. Asimilarea corespunzătoare a substanțelor nutritive la nivel celular este blocată de deșeurile reținute în colon. Această situație duce la formarea toxinelor și la acumularea unei materii cleioase la nivel intestinal denumită „placă mucoidă". Această placă mucoidă este în mare parte un produs secundar rezultat din descompunerea amidonului, a zaharurilor și a produselor lactate. Dacă pereții intestinali se acoperă cu depuneri de placă lipicioasă, organismul nu va mai reuși să absoarbă substanțele nutritive de care are nevoie. Pe deasupra, placa mucoidă este un teren fertil pentru dezvoltarea multiplă a paraziți.

Iată câteva din cele mai „vinovate" alimente care conduc la putrefacție: carnea, brânza, laptele, iaurtul, ouăle, alimentele „praf", pâinea albă, condimentele, înghețata, prăjiturile etc. Carnea ingerată vă împrumută organismului mirosul specific al cărnii intrate în putrefacție (descompunere). Carnea se poate lipi de pereții intestinali provocând intrarea în putrefacție a mucoasei și a învelișului intestinal. Este important de notat că putrefacția transformă proteinele în produși secundari toxici. Toxinele rezultate din fenomenele intense de putrefacție, penetrează peretele intestinului, intoxicând întreg organismul și desăvârșind colmatarea sistemului limfatic.

Cauzele apariției tuturor formelor de cancer sunt acidoza (însoțită de inflamații) și acumularea cronică de toxine la nivel celular.

❖ **În sfârșit, apare acțiunea cancerigenilor**

Pe acest fond de intoxicare profundă a organismului – fapt ce generează o stare internă de acidoză cronică, severă, acțiunea cancerigenilor are succes, reușind să desăvârșească procesul de malignizare al unor celule din organismul nostru. Cu riscul de a mă repeta, vreau să subliniez: **DOAR dacă un corp este intoxicat cronic, agenții cancerigeni vor determina malignizarea unor celule**. Subliniez: DOAR în acest caz.

În categoria cancerigenilor care pot iniția procesul malign pot intra diverse substanțe din industria chimică (reactivi, coloranți), din industria alimentară (conservanți, dezinfectanți), sau alți constituenți ai produselor alimentare (aditivi, contaminanți), dar și produse alimentare ce conțin pesticide, ierbicide, insecticide, îngrășăminte chimice etc.

Celula malignă – rezultatul final de cancerizare a unei inițieri celulare, ce deschide drumul unei celule normale spre cancerizare, poate evolua clinic latent pe un interval de 5, 10 sau posibil, și până la 40 de ani!

Alimentația reprezintă un factor esențial de mediu care determină activitatea genelor

Unul dintre cele mai captivante beneficii ale alimentației sănătoase este prevenirea bolilor despre care se credea că au cauze genetice.

Un adevăr de importanță vitală este faptul că **dieta ne influențează genele**. Harry Flint și Bill Rees de la Rowett Research Institute, de lângă Aberdeen, Scoția, ne spun că substanțele chimice din alimente pot altera codul histonelor și pot modifica secreția genelor, crescând sau diminuând riscul unor îmbolnăviri.

Fiecare boală are un substrat genetic. Așa cum am studiat, genele sunt cele care ne dau predispoziția. Toți avem riscuri diferite de boală, datorită genelor noastre diferite. **În organismul nostru, alimentația reprezintă factorul de mediu care determină activitatea genelor.** Genele inactive nu au niciun efect asupra sănătății noastre. În timp ce nu vom ști niciodată în mod exact care sunt riscurile la care suntem predispuși, știm totuși în ce fel să ținem sub control aceste riscuri. În ciuda genelor noastre, cu toții ne putem îmbunătăți șansele de a ne exprima genele sănătoase, oferind corpurilor noastre mediul cel mai bun cu putință, adică cea mai bună alimentație.

Cancerul NU este o boală ereditară, dar, ca și în cazul altor boli, se poate moșteni un teren predispozant, care în anumite situații, poate mări riscul sau poate determina apariția lui, în special în unele localizări.

Chiar și după ce procesul de inițiere a fost declanșat, există **enzime care au capacitatea de a repara leziunile produse la nivelul ADN-ului, cât și anumiți compuși antioxidanți**, pe care îi putem prelua din hrana pe care o consumăm. De aceea, este atât de important ca alimentația noastră să fie bogată în enzime, pe care le obținem doar din fructe, legume, verdețuri și semințe germinate, consumate în starea lor naturală, fără să fie supuse preparării termice (la peste 43 de grade C enzimele încep să moară). De asemenea, substanțele antioxidante le găsim în cea mai mare măsură tot în aceeași sursă de hrană. Chiar în aceste momente când studiați această carte, este posibil ca în interiorul tainic al celulelor organismului dumneavoastră să se ia decizii importante. Procesul de malignizare poate fi facilitat sau stopat, în funcție de alimentația pe care o alegem!

Dr. T. Collin Campbell a condus cel mai amplu studiu cu privire la dietă, stil de viață și boală care s-a făcut vreodată cu subiecți umani în istoria cercetării biomedicale, cunoscut sub numele de *Studiul China. Acest mare cercetător în domeniul cancerului și nutriției aduce o veste extraordinar de bună bolnavilor de cancer și nu numai lor:*

„Eu am demonstrat în laboratorul meu pe animale de experiment că dezvoltarea cancerului poate fi pornită și oprită prin nutriție, în ciuda unei predispoziții genetice foarte puternice."

Nutriția eronată poate determina „DECIZIA" finală și ireversibilă a unei celule normale de a lua drumul cancerizării și al unei proliferări anormale, excesive (caracteristica celulei maligne).

Nutriția corectă poate determina o celulă aflată într-un „MOMENT DE RĂSCRUCE", să se „răzgândească", să-și reia activitatea normală și să înceapă o diviziune normală, controlată. Cine poate știi, dacă și organismul tău se află într-un astfel de moment decisiv?! Cât de importante sunt deciziile pe care le luăm acum!

Sistemul imunitar și lupta împotriva cancerului

Sistemul imunitar poate deosebi celulele tale de oricare altele. Dacă celule străine (cum sunt microbii) pătrund în corpul tău, globulele albe le identifică și le atacă. De fapt, chiar așa se întâmplă de cele mai multe ori. Se crede că aproape fiecare om are celule canceroase în el. Dar în cele mai multe cazuri, organismul găsește aceste celule anarhice, le recunoaște ca fiind străine și le ucide imediat.

Anticipând dinainte starea în care vom ajunge, Creatorul nostru înțelept a pus în fiecare celulă din organismul nostru (cu excepția globulelor roșii) o genă – numită de specialiști **gena P53**, care citește toate celelalte gene, pentru a le stabili tipurile. Această genă poate determina sistemul imunitar să suprime celulele canceroase și chiar tumorile. Câtă dragoste și înțelepciune are Dumnezeu! Știind dinainte cu ce boli ne vom confrunta, Maestrul Creator a pus în interiorul corpului nostru o genă care să facă posibilă învingerea acestor maladii! Fiecare bolnav trebuie să cunoască acest uimitor adevăr. Creatorul poate activa această genă salvatoare, care poate suprima celulele defectuoase și poate corecta starea maladivă într-un mod foarte simplu. Rugați-L pe Cel care a construit această genă salvatoare, P53, s-o activeze, pentru ca ea să se exprime. În același timp, nu faceți alegeri defectuoase în stilul de viață (alimentație eronată, deprimare), pentru a nu determina o exprimare negativă a genelor și pentru a nu predispune organismul la mutații genetice.

Nenorocirea constă în faptul că la foarte multe persoane, această genă salvatoare este inactivă, deci nu se exprimă, și în acest caz sistemul imunitar nu acționează așa cum ar trebui, iar în această situație celulele canceroase se înmulțesc și distrug organismul.

Datorită stilului de viață eronat adoptat de oamenii din vremurile noastre, despre care am vorbit puțin mai devreme, nici sistemul imunitar nu este scutit de dereglări serioase. Cei mai mulți indivizi au un sistem imunitar slab, care nu lucrează la maximă capacitate. Alții, chiar și mai rău, au un sistem imunitar bolnav. În vremurile noastre, s-au înmulțit tot mai mult bolile autoimune, care sunt expresia unui sistem imunitar confuz și rebel, care începe să lovească în propriile structuri ale organismului în loc să lovească în celulele străine, respectiv invadatori precum bacterii, microbi, viruși, celule canceroase. Datorită acestei stări de lucruri, multe celule canceroase pot scăpa nedetectate, acționând libere și în voie și chiar migrând mai târziu în tot organismul.

Dacă un individ ar adopta un stil de viață sănătos, ar avea un sistem imunitar puternic, deplin funcțional, care nu ar permite dezvoltarea cancerului. Pentru detalii, studiați capitolul „Planul de fortificare al sistemului imunitar".

☙ Stresul cronic poate participa la apariția sau evoluția cancerului

Se cunoaște că un stres cronic poate participa, ca factor favorizant, la apariția sau evoluția unei tumori. (*Dr. Grigore Meltezeanu – „Alimentația și boala canceroasă"*).

Se cunoaște că stresul produce „fuga" în urină a unor elemente valorose din structura unor enzime din organism, protectoare împotriva agresiunii radicalilor liberi, care sunt implicați în procesul de cancerogeneză. În plus, stresul blochează și suprimă acțiunea sistemului imunitar, debalansează acțiunea sistemului endocrin și conduce la tulburări metabolice grave – toate acestea făcând parte din fundalul necesar apariției bolii neoplazice. Spre exemplu, starea de tristețe și depresia împiedică circulația sângelui și activitatea nervilor, încetinește acțiunea ficatului, afectează digestia și nutriția și tinde să epuizeze resursele interioare ale întregului organism și să favorizeze decăderea și moartea. Ei bine, aceste tulburări serioase creează ambientalul și condițiile pentru inițierea sau promovarea procesului de cancerogeneză. În plus, aceeași stare de tristețe împiedică gena salvatoare **P53 să se exprime** și astfel vindecarea devine practic imposibilă. Bolnavii trebuie să cunoască aceste adevăruri uimitoare.

În cursul cercetărilor efectuate pe animale, cât și la oameni, s-a observat ca efect al stresului cronic o reducere cu 50% a numărului unor anumite celule imunitare numite NK (natural killer – celule natural ucigașe). În mod normal, celulele NK au, în cadrul sistemului imunitar, rolul de a identifica virușii și celulele canceroase. În cadrul unui studiu asupra unor paciente cu cancer mamar, nivelul stresului emoțional provocat de aflarea diagnosticului s-a dovedit direct legat de activitatea celulelor NK. La aceste femei, un nivel mai ridicat de stres însemna o mai redusă capacitate a celulelor NK de a distruge celulele canceroase. Din cadrul studiilor pe animale, știm că rolul cortizolului (hormon eliberat de glandele suprarenale în caz de stres) este nu numai de a reduce numărul și activitatea celulelor NK, ci și de a stimula apariția de noi vase de sânge în tumori (proces numit angiogeneză) și de a accelera creșterea anumitor tumori. Concluzia ar fi aceea că stresul cronic poate accelera evoluția celulelor canceroase și poate bloca astfel capacitatea organismului de a se lupta cu boala. (*Dr. Shawn Talbot –„ Hormonul stresului"*).

De aceea, este de o importanță vitală pentru un bolnav să cunoască dragostea infinită și puterea lui Dumnezeu. Această cunoaștere va naște încredere, liniștea sufletului, un val de bucurie și fericire. Toate acestea vor face ca gena salvatoare P53 să fie activată, iar boala învinsă. Există oameni care au experimentat aceaste lucruri. Pentru mai multe detalii asupra acestui capitol, vă recomand să studiați: „Terapia prin credință" – „Sacroterapia".

☙ Drama „chimică" din interiorul celulelor: atacul radicalilor liberi asupra celulelor

Probabil că mulți dintre dumneavoastră ați auzit în ultima vreme de „radicalii liberi". Sau, poate nu. Despre radicalii liberi am vorbit mai detaliat în capitolul *„Principii de bază ale terapiei naturale"*. Voi încerca să vă reamintesc câte ceva.

Ce este un radical liber? Este o moleculă ce a pierdut un element vital al propriei structuri – unul dintre electronii cu sarcină electrică ce se învârtesc în perechi pe orbită. Pentru a reface echilibrul, radicalul „fură" înnebunit un electron de la moleculele din vecinătate sau renunță la electronul rămas singur. Astfel, dă naștere unei mutilări celulare, invadând proteina, grăsimile și ADN-ul genetic al celulelor, desfigurându-le și oxidându-le. Dacă ținta este grăsimea, radicalul poate lansa cumplite reacții distructive în lanț, care rup membranele, lăsând celulele pradă dezintegrării. Întâlnind proteina, radicalul poate smulge bucăți din ea, distrugându-i capacitatea de a funcționa. Loviturile date ADN-ului, în special în interiorul minusculelor uzine de energie numite mitocondrii, determină mutații care incită celulele la un comportament aberant. În timp, stricăciunea provocată de radicalul liber „culege roadele", lăsând organismul îmbătrânit și bolnav. Observați că acțiunea distructivă a acestor radicali liberi poate produce mutații la nivelul ADN-ului, ori acest lucru este necesar procesului de malignizare.

Aproximativ un trilion de molecule de oxigen trec printr-o celulă în fiecare zi, provocând cam **100.000 de lovituri sau răni produse de radicalii liberi genelor ori ADN-ului celulelor**, estimează geneticianul Bruce Ames de la Universtatea California din Berkeley. Cutremurător! Vestea bună este că enzimele antioxidante, funcționând pe post de „patrule", se grăbesc să intervină și să repare genele îndepărtând între 99 și 99,9% din stricăciune. Vestea proastă e că **zilnic rămân 100.000 de noi răni nevindecate**, iar deteriorarea se acumulează implacabil. Această acumulare de stricăciuni, la nivel celular, sau de resturi ale unei reparații complete, este cea care alimentează procesul de îmbătrânire, mărind pericolul de boală sau de moarte.

Prima acțiune ce poate fi întreprinsă în această direcție constă în eliminarea, pe cât posibil, a tuturor surselor de radicali liberi ca: alimentație eronată (grăsimi trans, uleiuri ce conțin grăsimi polinesaturate, produse animaliere, aditivii alimentari, produse rafinate), apa de la robinet (cu adaos de clor și fluor), produse chimice, aparatele cu microunde, fumul de țigară, smogul, stresul cronic, etc.

A doua măsură este combaterea stricăciunilor produse de radicalii liberi cu ajutorul antioxidanților din plante. Consumați cât mai multe vegetale bogate în antioxidanți!

☙ Antioxidanții

Un antioxidant este o substanță chimică ce poate dona un electron unui radical liber, fără ca ea însăși să devină periculoasă. Astfel, un antioxidant care întâlnește un radical, pune capăt raidului turbat de distrugere al acestuia la nivel de celulă, sau chiar de organism. (Jean Carper – *„Cum să oprim îmbătrânirea"*)

Nimic nu ajută mai mult la menținerea tinereții celulelor, a funcționării și rezistenței lor la îmbolnăvire, decât consumul unei cantități însemnate de fructe și legume. Dr. Bruce Ames, spunea: „Dacă nu mâncați verdețuri, pur și simplu vă iradiați singuri, expunându-vă fără rost degradării celulare și cancerului." Dr. John Potter de la Universitatea

din Minnesota leagă această adevărată epidemie de cancer de o „deficiență de legume" extrem de răspândită. Studiile arată fără greș, că a mânca 5 sau 6 porți de fructe și legume zilnic poate reduce riscul de cancer la jumătate și vă poate salva viața în multe alte moduri.

Pentru a obține o cantitate maximă de antioxidanți, alegeți fructele și legumele colorate în nuanțe închise. Pigmenții sunt indicatori pentru prezența antioxidanților. De exemplu, morcovii sau cartofii dulci de culoare portocaliu închis sau legumele cu frunze de un verde închis, cum ar fi spanacul, varza roșie, conopida, broccoli și salata conțin cei mai mulți carotenoizi antioxidanți, inclusiv beta-carotenul și luteina. Strugurii negrii, ceapa roșie și galbenă au mai multă quercitină decât strugurii albi sau ceapa albă. Afinele și coacăzele negre, datorită nuanței lor închise, conțin concentrații ridicate de flavonoizi antioxidanți.

Afinele, coacăzele, măceșele, merișorul, căpșunele, murele, zmeura sunt pline de antioxidanți care împiedică îmbătrânirea prematură a celulelor. Afinele, de exemplu, conțin mai mulți antioxidanți, numiți antocianine, decât orice alt aliment. Într-un studiu, bătrânii care au mâncat multe căpșuni prezentau cea mai mică frecvență a îmbolnăvirilor de cancer. Aceste fructe sunt bogate în special în vitamina C, un adevărat elixir al tinereții.

Alegeți pe cât posibil fructele și legumele proaspete, și nu pe cele conservate. Deși conservarea nu distruge toate tipurile de antioxidanți, distruge totuși câțiva, mai ales glutationul și indolii. În plus, enzimele sunt distruse prin fierbere. Alimentele crude au în general un conținut ridicat de antioxidanți. Fierberea distruge o parte din aceștia. Mâncați legumele, cum ar fi broccoli sau conopida crude sau, dacă alegeți să preparați termic unele dintre ele, fierbeți-le puțin, atât cât să rămână încă tari.

Printre antioxidanții importanți se numără enzime antioxidante foarte puternice, cum sunt superoxid-dismutaza și glutation-peroxidaza, apoi vitaminele C și E, carotenoidele (betacarotenul, licopenul, luteina, zeaxantina), seleniul, zincul, magneziul și coenzima glutinică, un aminoacid etc. Ceva mai târziu vom detalia și exemplifica.

Diverși factori sau substanțe implicate în inițierea, promovarea și/sau progresia bolii maligne

Studiind cu atenție acest capitol, veți descoperi că cei mai mulți factori ce măresc riscul apariției bolii maligne au de-a face cu stilul de viață eronat, mai ales cu alimentația. Drept urmare, se poate afirma că cele mai multe forme de cancer sunt evitabile, pot fi prevenite. Aceasta este o veste foarte bună!

Încă din 1977 cercetătorii Winder și Gori au arătat că în SUA, 40% din cancerul la bărbați și 60% din cancerul la femei este legat de unii factori din dietă. În anul 1979, Wisburger și Williams arată că modul de viață este cauza a 71% din localizările în cancer, din care 50% aparțin dietei. În 1981, Doll și Peto (citați de Polnar și Bakshi, JNCT, 70,6 - 1983) arată că o medie de 35% (10-70%) din cancerele ce vor fi determinate de unii constituenți din nutriție, vor putea fi reduse prin alți constituenți, tot din nutriție și prin mijloace de dietă. Personal, cred că dieta este factorul numărul unu implicat în carcinogeneză. La aceasta se adaugă fumatul, alcoolul, diverse substanțe poluante și toxice, viruși, stresul, radiații etc.

❒ Consumul de carne crește dramatic riscul de cancer

Atunci când gătiți carnea, inclusiv carnea de pasăre și chiar peștele, secretă substanțele numite **AHC (aminele heterociclice).** Acestea se nasc din reacțiile cu proteinele animale în timpul procesului de rumenire. AHC apar din reacțiile induse de căldură în interiorul mușchiului și sunt conținute în carnea gătită. AHC sunt niște mutageni puternici care pot stimula radicali liberi și deteriora materialul genetic al celulelor. În cazul animalelor, AHC declanșează cancerul de colon, sân, pancreas, ficat și vezică urinară.

AHC atacă și inima declanșând și cardiomiopatie, o boală în care țesutul inimii se inflamează și se deteriorează acest proces având ca efect insuficiența cardiacă.

Un alt mare pericol al cărnii, fără legătură cu grăsimea, este potențiala formare a **nitrozaminelor**, substanțe chimice care pot cauza practic orice tip de cancer. Ele se pot forma în stomac după ingerarea azotatului de sodiu din carnea conservată cum ar fi șunca, hot dog, salam și diverse mezeluri.

Un puternic carcinogen raportat la carne, numit **benzopiren,** este în legătură cu gătitul acesteia. Benzopirenul este una din cele 4000 de chimicale aflate în fumul de țigară. În studiile de laborator s-a observat că acțiunea benzopirenului atât asupra celulelor de la rozătoare cât și asupra celor umane, demonstrează o activitate carcinogenică afectând multe țesuturi cum ar fi ficatul, stomacul, colonul, intestinele, esofagul, plămânii și sânii. O bucată de carne de vită la grătar de aproximativ 800 g produce o cantitate de benzopiren pe suprafața acesteia, echivalentă cu cea aflată în 600 de țigări. Așa că nefumătorii pot fi expuși la o doză uriașă a unuia dintre carcinogenii puternici din țigară, pur și simplu prin consumul de carne friptă la grătar. Pe lângă aceasta, în general, cu cât conținutul de grăsime în carne este mai ridicat, cu atât mai mare va fi concentrația benzopirenului în produsul de carne friptă pe cărbuni.

Potrivit unui studiu Olandez, produsele din carne, cum ar fi cârnații, măresc riscul de cancer de colon.

⇨ Carnea crește riscul cancerului glandelor limfatice

Unii cercetători, ca de exemplu dr. James R. Cerhan, profesor asistent la Universitatea din Iowa, Colegiul de Medicină, recomandă reducerea cărnii și grăsimii în astfel de cuvinte: "renunțați la carnea roșie, reduceți ingestia de grăsimi saturate și mâncați mai multe vegetale". Comentariile lui au fost bazate pe un alt tip de cancer care a fost legat

de consumul de carne roşie - cancerul glandelor limfatice. Acest cancer important pretinde anual 23 000 de vieţi în America. Chiu, Cerhan şi colegii lor au studiat peste 35 000 de femei din Iowa şi au descoperit că femeile cu un consum de carne roşie peste 1/3 din totalul alimentelor, au avut aproape un risc dublu de limfom, faţă de acelea cu un consum mai mic de 1/3. Şi anume, a mânca hamburgheri mai mult de patru ori pe săptămână înseamnă mai mult decât dublarea riscului la femei de limfom non-Hodkin. Mai mult, femeile ar putea să reducă riscul lor de limfom cu 36% prin servirea fructelor de trei sau mai multe ori pe zi.

⇒ **Relaţia dintre cancerul de colon şi dieta de carne**

Cancerul de colon, de asemenea este în strânsă legătură cu consumul de carne. Un studiu de peste 88 000 de asistente, condus de către Universitatea Harvard, a descoperit că persoanele care au consumat în mod regulat carne roşie, ca aliment principal, au avut o creştere semnificativă în riscul cancerului de colon. Privind riscul de cancer prin consumul de peşte şi carne de pasăre, studiile au arătat că ele nu coboară riscul de cancer. Ele pur şi simplu pot să nu crească riscul la fel de mult ca altfel de tipuri de carne. Este important să scoatem în relief faptul că cei care au consumat mai mult peşte au avut relativ mai multe cazuri de cancer la colon faţă de cei care au consumat rar peşte sau niciodată. Datele au arătat un risc mai mare de cancer la colon prin consumul de carne roşie decât grăsimile saturate. Aceasta sugestionează că există alţi factori în carnea roşie care promovează creşterea riscului de cancer la colon.

Un studiu australian a găsit o asociere între o mulţime de produse animaliere şi cancerul de colon la femei. Alimentele implicate au inclus carnea roşie, ficatul, produsele lactate, ouăle cât şi produsele mării.

⇒ **Consumul de carne creşte riscul de cancer mamar**

Un număr de studii demonstrează o asociere puternică între consumul de carne şi riscul de cancer mamar. Un astfel de exemplu este furnizat de către studiul norvegian pe un eşantion de peste 14 000 de femei. În această cercetare au fost comparate persoanele ce consumau carne de 5 sau mai multe ori pe săptămână cu cele care consumau de două sau mai puţine ori săptămânal. Cei care consumau mai multă carne au avut un risc de două ori mai mare de cancer mamar.

⇒ **Riscul cancerului ovarian şi consumul de carne**

Cancerul ovarian de asemenea este mai frecvent printre consumatorii de carne. Acest cancer este dezastruos, deoarece este detectat de obicei foarte târziu, după ce s-a răspândit la organele vitale.

Carnea poate creşte riscul cancerului de prostată şi ovarian, prin mecanisme similare prin care aceasta îşi exercită efectele sale de dezvoltare a cancerului mamar. La urma urmei, fiecare din aceste tipuri de cancer este în relaţie hormonală. În orice caz, după cum am văzut, alte cancere care nu au motive hormonale, au de asemenea o relaţie frapantă cu consumul de carne. Cancerul de plămâni, limfomul non-Hodkin, cancerul de colon, cancerul pancreasului, ficatului, rinichilor au fost legate în special de ingestia mult prea generoasă de carne sau produse de origine animală în general.

⇒ **Consumul de carne creşte riscul de cancer la prostată**

Când indivizii care consumă produsele animaliere încep să vadă bogăţia dovezilor ce incriminează astfel de alimente, unii se pot întreba dacă mai există vreo speranţă pentru ei. „La urma urmei", poate gândi o persoană, „am consumat deja cantităţi uriaşe de produse de origine animală - se va face vreo diferenţă dacă voi face o schimbare acum?". Cercetările arată că schimbarea în obiceiurile alimentare, la orice stadiu, produce într-adevăr o diferenţă. Datorită căilor variate prin care carnea şi alte produse de origine animală ne afectează, multe din procesele organismului nostru pot fi puse din nou într-o relaţie normală prin orientarea spre o dietă vegetariană. Această dovadă a fost ilustrată în mod elocvent de către o cercetare asupra cancerului de prostată. Într-un faimos studiu de sănătate al adventiştilor de ziua a şaptea, au fost studiate cazurile de decese din cauza cancerului de prostată raportate la dietă.

Observaţiile au descoperit o relaţie direct proporţională existentă între cantitatea consumată de carne, lapte, brânză, ouă şi riscul de deces din cauza cancerului de prostată. Cu alte cuvinte, acesta reprezintă fenomenul de „răspuns la doză", adică cu cât sunt consumate mai multe produse de genul acesta, cu atât mai mare devine riscul fatal al cancerului de prostată. Acei care consumau cele mai mari cantităţi de produse animaliere, au avut un risc de 3,6 ori de a deceda din cauza cancerului de prostată. *(Neil Nedley, M.D. – Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style)*

Cercetătorii de la Universitatea Chapel Hil din Calorina de Nord au descoperit recent că tinerii, care au mâncat hot dog o dată pe săptămână sau mai des prezentau un risc de 2 ori mai mare de tumori cerebrale decât cei care nu mâncau deloc acest aliment. Mai mult, tinerii care mâncau şi alte soiuri de carne concentrată, cum ar fi şuncă, bacon sau cârnaţi, prezentau un risc cu 80% mai mare de cancer cerebral.

Crenvurştii de tip hot dog au legătură cu **leucemia** declanşată în copilărie, potrivit unei cercetări realizate la Şcoala de Medicină a Universităţii de Sud a statului California din Los Angeles. Tinerii care au mâncat mai mult de 12 hot dog-uri pe lună erau de aproape 10 ori mai dispuşi la leucemie decât cei care nu mâncaseră deloc.

Conţinutul ridicat de fier din carne este incriminat în special în legătură cu bolile de inimă, cancerul de sân ori de colon. Un studiu realizat în laboratorul Pacificului de Nord–Vest din Richmond, Washington, a descoperit următorul fapt: cu cât era mai ridicat nivelul fierului din sânge, cu atât era mai mare riscul de **cancer, în special cel de vezică urinară sau de esofag**. Fierul este o ameninţare ignorată în ceea ce priveşte proliferarea cancerului. Un alt studiu a arătat că bărbaţii mai în vârstă şi femeile aflate în postmenopauză cu niveluri ridicate de fier în sânge erau mai predispuşi cu până la 5 ori mai mult la polipi precanceroşi în colon decât cei cu niveluri mai scăzute. *(Jean Carper – „Cum să oprim îmbătrânirea")*

Carnea conţine în cantităţi mari grăsimi saturate şi colesterol, ceea ce sporeşte mult riscul apariţiei bolilor maligne. Prin conţinutul excesiv de triptofan (un aminoacid), consumul de carne favorizează înmulţirea celulelor canceroase.

❒ Proteinele animale şi cancerul

Dr. T. Collin Campbell a condus cel mai amplu studiu cu privire la dietă, stil de viaţă şi boală care s-a făcut vreodată cu subiecţi umani în istoria cercetării biomedicale, cunoscut sub numele de *Studiul China*. Dr. T. Collin Campbell este unul dintre cei mai mari nutriţionişti ai lumii şi unul dintre cei mai mari cercetători în domeniul cancerului corelat cu nutriţia. Descoperirile acestui onest cercetător sunt uimitoare, dar totodată tulburătoare. Să ascultăm câteva din concluziile studiilor sale:

„În cercetările medicale făcute în Filipine cu scopul ca autorităţile să se asigure că în această ţară copiii primesc cât mai multe proteine cu putinţă, s-a descoperit ceva tulburător. Copiii care beneficiau de o dietă cu cele mai multe proteine erau cei mai predispuşi de a face cancer de ficat! Ei erau copiii din familiile cele mai bogate.

Ceea ce am descoperit a fost şocant. Dietele cu aport scăzut de proteine inhibau producerea cancerului de către aflatoxină, indiferent cât de mult carcinogen era administrat acestor animale. După ce procesul de iniţiere era realizat complet, dietele cu nivelurile scăzute de proteine blocau spectaculos creşterea ulterioară a cancerului.

Am descoperit că nu toate proteinele aveau acest efect. Care proteină genera cancerul în mod permanent şi puternic? Cazeina, care constituie până la 87% din proteina laptelui de vacă promova toate stadiile în procesul cancerizării. Şi care proteine nu promovau cancerul, chiar la un aport ridicat? Proteinele sigure erau cele din plante, în speţă cele din grâu şi soia. Am descoperit că un aport crescut de proteine în exces faţă de cantitatea necesară pentru creştere duce la promovarea cancerului după iniţiere. Ca şi când am fi apăsat pe un întrerupător de lumină, conectând şi deconectând continuu, noi am putut controla promovarea cancerului doar prin schimbarea nivelului de proteine, indiferent de expunerea iniţială la carcinogen. Şi ceea ce am aflat a fost că factorul care duce la promovarea cancerului a fost proteina din laptele de vacă. A fost destul de dificil pentru colegii mei să accepte ideea că proteinele ar putea favoriza dezvoltarea cancerului, dar aşa au stat lucrurile cu proteina din laptele de vacă."

❒ Laptele, produsele lactate şi cancerul

Aşa cum se sublinia puţin mai înainte, caseina - proteina din lapte, poate contribui în promovarea procesului de malignizare. Mai mult, laptele favorizează producţia de mucus în corp, în special la nivelul tractului gastro-intestinal. Cancerul este hrănit de acest mucus. Renunţând la lapte şi produsele derivate, cât şi la alte alimente care constituie hrana preferată a celulelor canceroase, acestea „mor" de foame. Hormonii animali conţinuţi de lapte interferează în acţiunile lor cu hormonii propriului organism conducând la grave tulburări endocrine. Comparaţiile vaste internaţionale realizate de către Rose, Boyar şi Wynder au identificat că atât carnea cât şi laptele sunt puternic raportate cu riscul de cancer mamar; ingestia laptelui de asemenea a arătat, în urma analizelor, o puternică relaţie cu cancerul de prostată şi ovarian.

❒ Ouăle şi cancerul

Ouăle sunt extrem de bogate în colesterol (gălbenuşul). Cancerele fatale de colon şi ovarian au fost raportate la consumul de ouă. Alte studii de asemenea au sugerat ideea că ouăle pot să crească riscul de cancer ovarian. Un studiu de la Universitatea Yale a descoperit că pentru fiecare 100mg de colesterol din ouă în plus pe care a consumat-o în medie pe zi o femeie, aceasta a avut un risc crescut cu 42% de a dezvolta cancer ovarian. Consumul de ouă de asemenea este asociat cu decesul de cancer de prostată. Acelaşi studiu a arătat de asemenea că folosirea laptelui în alimentaţie a crescut riscul cancerului de prostată.

Un studiu australian a găsit o asociere între o mulţime de produse animaliere şi cancerul de colon la femei. Alimentele implicate au inclus carnea roşie, ficatul, produsele lactate, cât şi produsele mării. Totuşi în acest studiu grupul cel mai rău de alimente l-a constituit ouăle, cu experimentarea unui risc de 6 ori mai mare la cei cu un consum mare din acest produs.

❒ Grăsimile, colesterolul şi cancerul

Majoritatea oamenilor ştiu că dacă ai colesterolul mare trebuie să te îngrijorezi pentru sănătatea inimii tale, dar ei nu ştiu că trebuie să îţi faci griji şi în ce priveşte cancerul. În experienţele făcute în „Studiul China", s-a descoperit că, pe măsură ce nivelul colesterolului sanguin descreşte de la 179 mg/dL la 90 mg/dL, se micşorează şi prezenţa bolilor cancere de ficat, de rect, de colon, de plămâni, de sân, leucemii la copii, leucemii la adulţi, tulburări mintale la copii şi adulţi şi boli de stomac şi esofag.

Oxigenului îi place grăsimea; el se dizolvă de 8 ori mai repede în grăsime decât în apă. Oxigenul este mai atras de anumite tipuri de grăsime decât de altele. Dacă lăsaţi un pahar cu ulei vegetal în aer liber, cum ar fi uleiul de porumb, acesta este repede pătruns de oxigen, într-un timp incredibil de scurt - 2-3 secunde, spun specialiştii. Pe măsură ce grăsimea absoarbe oxigen, devine treptat râncedă sau „peroxidată" şi mult mai periculoasă. Este plină de molecule de „hidroperoxid lipidic" – unul dintre cei mai periculoşi radicali liberi. Odată ingerată, molecula de hidroperoxid lipidic, încurajată de căldura corpului, de diverse enzime, precum şi de fier şi de cupru, se sparge eliberând teribilul radical hidroxil care accelerează distrugerea celulei.

Colesterolul este nociv pentru că se oxidează rapid. Grăsimile cu adevărat nocive sunt şi cele polinesaturate, cum sunt cele din uleiul de porumb, care absorb nebuneşte oxigenul, devin repede râncede sau oxidate şi revarsă o mulţime de radicali liberi. Rezultatul este un potop de consecinţe alarmante cum ar fi deteriorarea ADN-ului din celule, şi înmulţirea reacţiilor inflamatorii. Studiile arată că grăsimile polinesaturate dezvoltă boli autoimune, favorizează cancerul şi au un efect advers asupra sistemului imunitar.

De creşterea consumului mărit de grăsimi se leagă afecţiuni grave ca cele ale sistemului cardio-cerebro-vascular şi

cel al influenţării apariţiei unor localizări, directe sau indirecte de cancer. Dintre aceste cancere, cel al **colonului** intestinul gros) şi al **rectului** sau al **glandei mamare** şi al **prostatei** (organe dependente hormonal), ca şi al altor organe genitale aflate sub aceeaşi dependenţă (**ovar, uter, testicul**), precum şi **cancerului ficatului**, al **pancreasului**, toate sunt legate de acest fel de alimentaţie (în general hipercalorică, preponderent constituită din material lipidic).

Dar care din grăsimi trebuie evitate mai mult în cancer? Desigur, **sunt vizate întâi cele de origine animală (carne, lactate, ouă)**, care conţin o cantitate mai mare de **acizi graşi saturaţi** şi, în plus, **colesterol**. Dar pot fi puse în discuţie şi grăsimile vegetale (uleiurile), care conţin în majoritate **acizi graşi polinesaturaţi (porumb, floarea soarelui, soia)**, şi care, astfel, ridică şi ele unele probleme în cancerogeneză.

Drama constă în escocheria prin care publicul a fost făcut să creadă, pe de o parte, că uleiurile vegetale sunt produse naturale (deoarece sunt extrase din plante), iar pe de altă parte că sunt benefice pentru organism în măsura în care previn bolile cardiovasculare. Uleiurile vegetale rafinate şi, mai ales, margarina NU sunt produse naturale, ci denaturate, datorită procesului de producţie. Astfel consumăm acizi graşi denaturaţi, care nu există în natură şi care antrenează efecte dezastruoase în organism.

Acizii graşi trans (AGT) au efecte negative asupra sănătăţii. Sursele principale de acizi „trans" sunt: margarina, produse lactate, dresuri vegetale, majoritatea alimentelor grase coapte la cuptor sau prăjite cu uleiuri, alimente procesate (pentru creşterea duratei de valabilitate).

Conform concepţiei Dr. John Kinsella, biochimist la Universitatea Cornell, specialist în cercetarea lipidelor, dozele mari de grăsimi polinesaturate, ingerate odată cu mâncarea, pot stimula creşterea tumorilor, lucru dovedit, deocamdată la animale.

„Multe studii au arătat: cancerul de piele, de sân şi de colon sunt în mod direct legate de cantitatea de grăsime saturată sau nesaturată din dietă. Totuşi evidenţele devin din ce în ce mai acuzatoare pentru grăsimile vegetale rafinate, în mod special, **grăsimile TRANS**". (*Zane R Kime M.D.; M.S.- Sunlight, 98, 100*)

Printr-un studiu realizat de Kenneth Carrol, de la universitatea din Ontario, se arată că ţările cele mai atinse de cancerul de sân sunt ţările cele mai industrializate din Europa şi din America, unde se consumă cantităţi foarte importante de uleiuri vegetale (rafinate) şi margarină. Fabricaţia şi consumul de uleiuri vegetale rafinate constituie o adevărată aberaţie economică, dietetică, medicală şi ştiinţifică.

Care sunt grăsimile sănătoase? Cele mai sănătoase sunt cele conţinute în alimente integrale cum sunt: nuci, migdale, seminţe (de in, de susan, de floarea soarelui, de dovleac), avocado etc. Consumaţi doar uleiuri presate la rece. Cele mai sănătoase sunt: uleiul de măsline presat la rece (conţine un procent ridicat de acizi graşi mononesaturaţi – rezistenţi la procesele oxidative) şi cel din seminţe de in (conţine o cantitate mare de acizi graşi omega-3).

❒ Obezitatea şi cancerul

Obezitatea este o boală metabolică; cancerul este o boală metabolică. Această asociere nu este întâmplătoare. Obezitatea se asociază cu un risc crescut de cancer esofagian, pancreatic, mamar, renal, ***uterin, de col uterin***, de prostată, veziculă biliară şi intestin gros.

O consecinţă metabolică a obezităţii, şi în mod special a grăsimii intraabdominale, este dezvoltarea rezistenţei la insulină, ceea ce duce la o creştere a secretării insulinei de către pancreas. Se ştie că excesul de insulină contribuie la producerea cancerului.

Obezitatea alterează şi metabolismul hormonilor steroizi sexuali (androgeni, estrogeni, progesteron), iar excesul acestor hormoni poate favoriza dezvoltarea celulelor preneoplazice şi neoplazice. *(Dr. Emil Rădulescu – „Ceva în plus despre surplus").*

❒ Excesul caloric şi cancerul

Este un cerc vicios; cu cât mâncaţi mai mult, cu atât mai mult oxigen trebuie să prelucraţi, şi astfel vă puteţi aştepta la o mai mare deteriorare a celulelor. Reducerea caloriilor micşorează producerea de radicali liberi distructivi. Cercetările au descoperit că, de-a lungul timpului, cei mai masivi bărbaţi, de orice vârstă, prezentau cel mai ridicat risc de deces. Dacă sunteţi un bărbat de vârstă mijlocie, durata de viaţă se va prelungi cu 40%, dacă sunteţi printre cei mai slabi din generaţia dumneavoastră (nu malnutrit), în loc să fiţi printre cei mai graşi. În urma unei cercetări realizate la Universitatea Columbia, reducerea zilnică a caloriilor cu o treime a diminuat proliferarea celulelor canceroase din colon cu 40%.

Animalele hrănite cu mai puţine calorii au un sistem imunitar cu o treime mai puternic decât animalele normale, spun cercetările de la institutul naţional pentru îmbătrânire din SUA.

❒ Diverse metode de preparare a alimentelor şi cancerul

Este bine să se evite **prăjirea pe cărbuni sau afumarea** alimentelor deoarece aceste metode de preparare eliberează **hidrocarburi aromatice policiclice**, acestea fiind carcinogene atât de puternice încât se folosesc pentru a induce experimental tumori canceroase la animalele de laborator. Oamenii de ştiinţă apreciază că hidrocarburile prezente în 50-100 de hamburgeri prăjiţi pe cărbuni sunt suficiente pentru a cauza cancerul.

Frigerea cărnii la temperatura produsă de flacăra de gaz sau de arderea lemnului, acel faimos „berbecue", poate da naştere unor produşi cu potenţial cancerigen de tip **benzo(a)piren** – care este un cancerigen puternic.

Obiceiul de a **afuma** preparatele din carne sau anumite brânzeturi, destul de răspândit la multe popoare (Japonia, Islanda, Columbia, Ţările Baltice etc.), a condus la creşterea frecvenţei îmbolnăvirii de cancer gastric, dar şi cel al esofagului, colonului, ficatului, pancreasului etc. Se cunoaşte că fumul produs, mai ales prin arderea materialelor

lemnoase (ex.: rumeguş), conţine unele substanţe cancerigene dovedite experimental [**benzo(3,4)piren** şi alte **hidrocarbonate aromate policiclice**].

Prin **încălzirea mâncării peste 100-110 grade C**, componentele alimentare, în special cele proteice (aminoacizii, creatinina, peptidele), pot suferi modificări de structură făcând ca unele din ele să devină substanţe care vor avea un potenţial risc cancerigen (mutagen). (Lancet, 353: 686, 1999)

Încă din anul 1938, Roffo a menţionat că grăsimile animale şi vegetale, încălzite la 350 grade C, timp de 30 de minute, **provoacă tumori canceroase**.

În **hamburger-ul prăjit** s-au pus în evidenţă substanţe cu activitate mutagenă, iar în **carnea de vacă prăjită** s-a izolat o nouă substanţă, **Me1Qx, cu activitate puternică mutagenă**." (*Prof. dr. doc. Al. Trestioreanu, medic şef la Institutul Oncologic Bucureşti - „Caietele metodologice de oncologie", volumul 4 - „Alimentaţia şi cancerul"*)

Sub influenţa temperaturii înalte (mai ales prin procesul de prăjire), grăsimile pot suferi şi ale alterări cu efect mutagen, cancerigen. La o încălzire ridicată a grăsimii se remarcă producerea unor produşi volatili de tipul **acroleinei** (un alt agent cancerigen), cu mirosul lor caracteristic (cel mai des întâlnită la prăjirea cărnii, a cartofilor, gogoşilor etc.) – produşi care sunt iritanţi pentru mucoasa gastrică. Uleiul prăjit este extrem de dăunător pentru sănătate. Gândiţi-vă ce potenţial distructiv au acele alimente mult căutate din magazinele fast-food (preparate din carne, cartofii prăjiţi etc.) care sunt fierte (prăjite) într-o baie de ulei care este supraîncins toată ziua.

O altă substanţă cu potenţial carginogenic este **acrylamida**. Este o substanţă toxică ce se formează în interiorul alimentelor, în timpul fabricării sau preparării acestora. Ultimele studii arată că acrylamida începe să se producă la circa 120 grade C, iar concentraţia creşte odată cu creşterea temperaturii. Ea se formează din reacţia aminoacizilor cu hidraţii de carbon, când alimentele coapte sau prăjite încep să capete culoare, gust şi miros. La şobolani, dozele ridicate de substanţă injectată (acrylamidă) au provocat tulburări nervoase şi organice şi, de asemenea, tumori maligne. Alimente bogate în acrilamidă: cartofii prăjiţi (cipsurile), sticks-urile, gogoşile, biscuiţii cu unt sau fără unt, pâinea prăjită (cea arsă bine).

Nitrozaminele constituie un grup larg de substanţe cu potenţial cancerigen. Ele se formează atât în alimente, cât şi în organismul uman din **combinarea nitriţilor cu aminele**. Pentru a reduce expunerea la nitrozamine este necesară, în primul rând, scăderea aportului de nitriţi şi nitraţi din alimente. Aceştia ajung în produsele nutritive, pe de o parte, ca urmare a utilizării pe scară largă a îngrăşămintelor chimice azotate, iar pe de altă parte ca urmare a folosirii acestor substanţe pentru păstrarea culorii preparatelor din carne şi peşte. În afara preparatelor din carne, tratarea alimentelor cu nitriţi sau nitraţi se întâlneşte şi în cazul brânzeturilor. **Prepararea termică a alimentelor la temperaturi mai mari de 100 grade C, intensifică formarea nitrozaminelor** şi de aceea, se recomandă evitarea consumului de alimente prăjite.

Pe vremuri se folosea la conservarea cărnii doar sarea de bucătărie. Mai târziu, s-a constatat că puţin *salpetru* dă o mai frumoasă culoare produlsului. Pentru că *nitratul* era o substanţă explozivă, armata germană s-a văzut nevoită, în primul razboi mondial, să rechiziţioneze rezervele de salpetru de la carmangieri. Aceştia au căutat un înlocuitor şi l-au gasit: *nitritul*. În timp ce nitratul slăbea forţa adversarilor pe front, nitritul din carnea conservată avea să facă acelaşi lucru în rândurile proprii (pentru a omorî un om este nevoie de 0,25 până la 5 g). Aşa se face că acum este permisă utilizarea lui doar în amestec cu sarea de bucătărie în proporţie de cel mult 0,5%. Cu toate că se ştie că nitratul generează în carne *nitrozamina* cancerigenă, el este mai departe în uz.

❒ Absenţa fibrelor celulozice

Fibra reprezintă materia din plante care rezistă procesului de digestie din sistemul intestinal normal la oameni. După cum există multe tipuri diferite de vitamine, la fel există multe tipuri diferite de fibre. Acestea includ celuloza, semiceluloza, lignina, pectinele, mucilagii, etc. Sursele majore de alimente bogate în fibre sunt fructele, vegetalele, cerealele integrale şi leguminoasele. În ce priveşte carnea, laptele, ouăle, brânza sau oricare alt produs de origine animală, trebuie subliniat faptul că NU conţin fibră. De asemenea, produsele rafinate (zahărul alb, orezul alb, făina albă şi alte preparate din aceste ingrediente) sunt jefuite de fibre.

Multe studii arată că persoanele care consumă mai frecvent varză, conopidă, ceapă, salată verde, castraveţi, precum si alte vegetale cu un conţinut semnificativ de fibre alimentare, au un **risc mai scăzut pentru cancerul de intestin gros şi rect**, decât persoanele care consumă mai rar aceste alimente. Se consideră că efectul favorabil al fibrelor în prevenirea cancerului de colon se explică prin trei acţiuni principale: **asigurarea unei microflori intestinale normale, descreşterea duratei de menţinere a deşeurilor în colon şi mărirea cantităţii de apă reţinută**.

Fibra alimentară are beneficii de protejare la fel de bine şi în privinţa altor cancere. De exemplu, o dietă bogată în fibră s-a dovedit că reduce cancerul mamar cu mai mult de 50%. Există, de asemenea, dovezi că fibra poate interfera cu reabsorbţia intestinală de estrogen şi astfel ne putem aştepta la scăderea riscului de cancer mamar.

❒ Tutunul şi cancerul

Tutunul are un conţinut complex. Fumul de ţigară conţine peste **4.000 de substanţe chimice diferite**, din care peste **300 sunt toxice pentru om** (nicotina, arsenic, radon, cianuri, fenol, DDT, azbest, benzen, monoxid de carbon, formaldehida, etc.) şi **alte 43 sunt cancerigene**. Cei mai toxici compuşi sunt nicotina, gudroanele si monoxidul de carbon. Se crede că fumatul cauzează cca. 30% din decesele prin cancer. În medie, aproximativ 90-95% din decesele prin cancer pulmonar la bărbaţi şi 70-75% la femei se datorează fumatului. Fumatul provoacă şi alte forme de cancer de trahee, bronhii, laringe, cavitate bucală, buze, limbă, gură, faringe, esofag, pancreas, vezică urinară, rinichi, stomac şi col uterin. Pentru mai multe detalii studiaţi capitolul: *„Eliberaţi din robia drogurilor"*. Scăpaţi cu orice chip de acest obicei atât de periculos!

❒ Alcoolul şi cancerul

Mai multe tipuri de cancer sunt legate de ingerarea alcoolului: cel al cavităţii bucale, al esofagului, cancerul gastric şi cel al pancreasului. Ca acţiuni care favorizează cancerul sunt incriminate efectele iritante şi inflamatorii ale alcoolului, tulburarea absorbţiei nutrienţilor şi dezechilibre metabolice. 26 de medici din 40 cred că berea este o băutură sănătoasă, ignorând complet rezultatele unui studiu german care pune în evidenţă că 95% din toate tipurile de bere conţin substanţe nocive care induc cancerul de pancreas. Un alt studiu din Marea Britaie confirmă că absorbţia de 3,5 litri de bere pe săptămână creşte de 3 ori riscul de cancer pancreatic.

❒ Cafeaua şi cancerul

Farmacologii recunosc că această băutură mult folosită (cafeaua) **„are efecte mutagene puternice"** – fapt observat în studiile de laborator asupra microbilor. La nivelul celulei, cofeina **modifică structura ADN**; astfel, celula devine mult mai vulnerabilă cancerului. Cofeina este un „agresor" al cromozomului. Cafeaua este **o sursă comună de carcinogeni**. Experţii încă mai discută dacă această băutură – cafeaua - reprezintă un risc de cancer, dar nu există îndoieli că această băutură populară conţine chimicale ce înlesnesc cancerul. Localizările cancerului raportat la această băutură includ **rinichii, vezica, sânii, colonul, pancreasul şi ovarul**.

❒ Zahărul şi îndulcitorii

Zahărul conduce la dezechilibrarea mecanismului insulinic. Astfel, organismul va dezvolta rezistenţa la insulină, o manifestare ce înseamnă că insulina este tot mai ineficientă în a facilita intrarea glucozei din sânge în celule. Această stare conduce la nevoia de tot mai multă insulină, şi acest fapt reprezintă o mare problemă. S-a dovedit că excesul de insulină este un promotor al dezvoltării celulelor maligne.

Apoi consumul de zahăr creează aciditate în organism, participă la colmatarea sistemului limfatic şi al colonului, produce dereglări endocrine şi metabolice. Observaţi, este exact fondul potrivit pentru apariţia cancerului. Tabloul este aproape complet, când adăugăm şi efectul supresor pe care îl are zahărul asupra sistemului imunitar. Nu este de mirare asocierea consumului mare de zahăr cu cancerul de diverse localizări: colonul şi rectul, sânul, ovarele şi uterul, prostata, rinichii şi sistemul nervos.

Zaharina (E954) este folosită ca îndulcitor şi este chiar recomandată de unii medici diabeticilor. Încă din anul 1977, câteva studii au indicat că zaharina poate provoca apariţia cancerului de vezică urinară la şoarecii de laborator.

Ciclamatul (E952), un alt îndulcitor, poate promova anumite tipuride cancer. De fapt, Agenţia pentru Administraţia Alimentelor şi Medicamentelor (FDA) din S.U.A. a interzis folosirea ciclamatului în 1969. Motivul a fost riscul crescut de cancer de vezică urinară asociat folosirii ciclamatului, fapt demonstrat în studii pe animale.

Folosiţi în locul zahărului puţină miere (în cazul în care nu sunteţi diabetic) şi fructe din belşug!

❒ Sarea (clorura de sodiu) şi boala malignă

Ingestia de vegetale murate cu multă sare şi uscate, peşte sărat şi alte produse sărate sunt în legătură cu ratele crescute de cancer de stomac şi esofag. Sarea are un efect inflamator asupra mucoaselor (mai ales asupra mucoasei gastrice).

Mulţi medici consideră că sarea stimulează creşterea neoplazică şi au recomandat restricţia de sare în cadrul dietei pentru cancer. Sarcina principală care revine dietei fără sare este de a elimina sodiul, clorul şi apa reţinute împreună cu toxinele din toate ţesuturile organismului. Toate toxinele şi celelalte substanţe care sunt dificil de eliminat reprezintă stimulenţi de îmbolnăvire pentru ţesuturile deja afectate, mai ales pentru ficat şi rinichi. Această condiţie pare să reprezinte motivul pentru care excreţia de clorură de sodiu creşte în tuberculoză, cancer şi alte boli cronice, după 2-3 zile de regim fără sare, şi această condiţie se menţine la acest nivel înalt timp de aproximativ 8-14 zile, coresponzător unei evoluţii favorabile a bolii.

❒ Aditivi alimentari

Acid fosforic în Coca-Cola, cisteina în pâine, arome si coloranţi în dulciuri, emulgatori peste tot... Catalogul amestecurilor de aditivi alimentari însumează vreo 7.500 de astfel de produse ce ajung în pântecele consumatorului, cu sau fără voia lui. Efectele acestor substanţe sau compuşi ce sunt adăugaţi în aproape toate produsele din industria alimentară sunt cunoscute destul de puţin. Oricum, se cunoaşte că mulţi din aceşti aditivi contribuie la promovarea unei palete uriaşe de boli şi manifestări, de la alergii până la cancer. Este imposibil a oferi o listă exhaustivă a efectelor acestor substanţe, pentru că nu sunt cunoscute în totalitate. Iată doar câteva informaţii legate de contribuţia acestor aditivi la bolile neoplazice:

- Unii coloranţi sunt acuzaţi de a fi iniţiatori ai cancerului hepatic. Astfel, s-a demonstrat experimental că *„galbenul de unt"* (colorant folosit în trecut la colorarea untului) poate produce la animale cancerul ficatului (hepatomul malign). Şi alţi aditivi au o acţiune nefastă asupra ficatului.
- *Eritrozina (E127)*, colorant roşu, se foloseşte la fructe conservate, dulciuri, produse de panificaţie, snacks; s-a demonstrat că sporeşte riscul de cancer tiroidian.
- *Roşu allura AC (E129)*, colorant roşu-portocaliu, utilizat la dulciuri, băuturi si condimente, medicamente, produse cosmetice, este legat de o creştere a riscului de cancer la şoareci. Este interzis in Danemarca, Belgia, Franta, Germania, Elvetia, Suedia, Austria şi Norvegia.
- *Tartrazina (E102)*, colorant galben, provoacă tumori ale tiroidei, tulburări în cromozomi etc.; se foloseşte la băuturile colorate, la dulciuri, gemuri, produse din cereale, snacks, peşte conservat, supe instant; este interzis în

Norvegia și Austria.

- *Galben de amurg FCF, galben portocaliu S (E110)*, colorant galben, folosit la cereale și produse de brutărie. dulciuri, snacks, înghețată, băuturi, pește conservat este sintetic; se mai include în unele medicamente; printre efectele secundare se numără și tumori ale rinichilor, tulburări ale cromozomilor; se constată o incidență crescută a tumorilor la animale; este interzis în Norvegia.
- *Potasiu (E252)* se folosește la praful de pușcă, explozivi și agenți fertilizanți; de asemenea, la conservarea cărnii; potențial cancerigen; folosirea sa este restricționată în multe țări.
- *BHA (butilat hidroxi-anisol sau E320)* - Derivat din țiței; întârzie alterarea datorată oxidării; se folosește în uleiuri comestibile, guma de mestecat, margarina, arahide, produse instant din cartofi, ambalaje alimentare din polietilenă: există motive serioase de îngrijorare în privința creșterii riscului de cancer și efecte legate de nivelul de estrogen; în doze mari a cauzat tumori animalelor de laborator; este interzis în Japonia din anul 1958.
- *Carrageenan (E407)* - Fibră extrasă din alge marine; recent s-a constatat o legătură cu creșterea riscului de cancer. deoarece aditivul poate fi contaminat atunci când se adaugă oxid de etilen, la produsele inferioare, dând naștere la etilen clorohidrin, substanță puternic cancerigenă.

Evitați, pe cât posibil, produsele bogate în aditivi (renumitele „E-uri"). Produse finite aproape că nu mai există fără să conțină o mulțime de aditivi, despre acțiunea cărora se știe foarte puțin mai ales pe termen lung. Nu uitați faptul că anumite substanțe chimice acționează prin cumulare, deci dau reacții toxice puternice când ajung la un anumit grad de concentrație. Încercați să vă produceți cât mai mult din produsele pe care le consumați și folosiți din comerț, pe cât posibil, cât mai puține produse finite.

❒ Diverse substanțe din sectorul agricol cu potențial cancerigen

➡ Creșterea numărului de cazuri de limfoame maligne este legată de folosirea de pesticide în agricultură. În țările occidentale, frecvența tumorilor glandelor limfatice s-a dublat în ultimii 20 de ani. Riscul agricultorilor de a muri de cancer cerebral este cu 25% mai ridicat decât al populației generale, după toate aparențele datorită expunerii la pesticide. Alte cancere corelate cu aceeași cauză sunt: cancerul vezicii urinare, leucemii și multiple mieloame.

➡ Dioxina (un contaminant din procesele industriale și al agentului portocaliu) este cea mai toxică substanță chimică descoperită vreodată. Ea este parte constitutivă a erbicidului 2,4,5-T sau agentul portocaliu. Dioxina este o substanță ce produce cancer, în special la sâni. Este extrem de toxică pentru celulele corpului. Dioxina este eliberată și din plasticul sticlelor cu apă introduse la congelator dar și prin încălzirea mâncării la cuptorul cu microunde în vase de plastic.

➡ Aminotriazol, erbicid folosit la culturile de merișor. Nu este singurul erbicid cu potențial cancerigen.

➡ DDT – substanță care a fost interzisă fiind dovedită cancerigenă, dar care a fost folosită timp îndelungat.

❒ Alte substanțe cu potențial cancerigen

În cursul ultimelor decenii, mai multe produse chimice au fost identificate în presa cotidiană ca fiind agenți producători de cancer:

➡ Aflatoxina este un mucegai (toxină fungică) existent în arahide, porumb cât și alte produse alimentare, fiind unul dintre cei mai puternici carcinogeni descoperiți vreodată.

➡ Naftalina a fost folosită în multe case pentru protejarea hainelor de molii. Ceea ce puțini oameni au știut este că au inspirat continuu emanațiile de la această substanță periculoasă ce poate produce cancerul sistemului nervos, cel pulmonar și alte tipuri de cancer. Este o formă de otrăvire lentă, dar sigură.

➡ Azbestul și clorura de vinil s-au dovedit a fi alți agenți cancerigeni. Azbestul poate cauza mezoteliomul, un cancer ce atacă pleura.

➡ În ultimul timp, materialul preferabil de ambalat tinde să devină cel de plastic, acesta fiind mai ușor de manipulat. Materialelor din polivinil, polistiren, metacrilen, din care, în mare măsură se confecționează ambalajul multor preparate din alimentație (băuturi, lapte, iaurturi, sucuri, ape minerale) li s-a incriminat ușurința de trecere în conținutul alimentar a unor monomere din structura acestor materiale, unele din ele dovedite experimental a fi cancerigene (ex.: clorura de vinil, stirenul, polistirenul – acesta metabolizând ușor într-o formă de epoxid). (*Dr. Grigore Maltezenu – „Alimentația și boala canceroasă").*

➡ Praful de lemn poate cauza cancerul sinuzal.

❒ Cancerul și diverse virusuri preluate din mediu, alimentație sau vaccinări

O listă parțială de virusurile cunoscute drept cauzatori ai cancerelor umane includ: virusul hepatic B și C, virusul Epstein-Barr (limfomul Burkitt), virusul Papilloma (papiloame, verugi, condiloame, virus găsit frecvent la femeile cu cancer de col uterin), virusurile umane de leucemie a celulelor – T, HIV. Virușii și paraziții devin agenți infecțioși cauzatori de cancer. De ani de zile, doi din astfel de paraziți au fost cunoscuți drept cauzatori de cancer. Ei sunt: *Schistosoma haematobium* și *Chlonorchis sinensis*. Primul este legat de cancerul la vezică, în timp ce ultimul este cunoscut ca un factor de risc al cancerului hepatic. Infecțiile cronice bacteriale, precum *Helicobacter Pylori*, pot cauza cancerul de stomac și a fost legat de limfom. Există păreri ale unor cercetători cum că unii viruși pot fi preluați prin ingerarea produselor de origine animală.

Dar cele mai multe virusuri pot ajunge în interiorul organismului prin inocularea realizată prin vaccinare. Multe voci autorizate (medici, biologi, cercetători) au transmis avertizmente și proteste vehemente împotriva acestui procedeu periculos.

Vaccinările sunt o insultă fiziologică, pentru că reprezintă o inoculare forțată a unor colonii de viruși și bacterii într-un organism care poate nu este pregătit să înfrunte un asemenea atac. Reacțiile la vaccin sunt ceva subiectiv: dacă individul este într-o formă bună și are un sistem imunitar puternic, foarte probabil că va suporta bine șocul vaccinării. Este de ajuns însă să fie obosit, să fie într-o perioadă de incubație a unei simple afecțiuni precum gripa, pentru a fi supus unui mare risc. Dacă agenții patogeni inoculați odată cu vaccinul găsesc un teren favorabil proliferării (și îl găsesc dacă sistemul imunitar este slăbit), se poate întâmpla orice.

Ceea ce trebuie, mai ales, pus în evidență este faptul că vaccinarea alterează terenul celui vaccinat, provocând o tulburare internă prin introducerea în organism a unor proteine străine de codul său genetic. Vaccinurile inoculate la oameni au capacitatea nu doar de a se recombina între ele, ci de a se recombina cu virusuri sau cu retrovirusuri specifice speciei umane, ‚adormite' până atunci, printr-o adaptare specifică a virusului și a organismului. Pentru mai multe informații, puteți citi cărțile doctorului Louis de Brouwer: „Mafia farmaceutică și agro-alimentară" și „Vaccinarea: eroarea secolului XX".

Se știe că virusul simian SV 40 (cultivat pe rinichii de maimuță) provoacă sarcoame dacă este inoculat la hamsteri; virusul leucozei aviare este nu numai cauza leucemiei și a altor boli aviare, ci provoacă în aceeași măsură tumori maligne la diverse mamifere, inclusiv la maimuțe, după cum s-a demonstrat recent. Atunci, de ce nu și la om? Apoi trebui știut că unele animale sunt doar purtătoare de viruși cu potențial cancerigen, fără ca aceste mamifere să se îmbolnăvească de cancer. În schimb, când virusul ajunge în corpul altei specii (cum este omul) poate să provoace cancerul.

Vaccinul împotriva rujeolei a fos preluat din rinchii de câine. În același timp, se cunosc diverse virusuri canine cancerigene, inclusiv cele care produc papiloame, tumora canină venerică și leucemia canină masteo-celulară. Nu credeți că este foarte periculos să ne „jucăm" cu virușii, inoculându-i în corpul uman?

S-a dovedit că vaccinul antipoliomielitic nu provoacă doar boala pe care ar trebui s-o prevină, ci și tumori cerebrale, mongolism, scleroză în plăci și o serie de tulburări neurologice.

Vaccinările la copii „deteriorează" celulele sistemului imunitar și solicită prea serios și brutal celulele T4 și T8. Diverse studii ale unor cercetători au legat creșterea numărului de cancere la copii și tineri (mai ales leucemii) de campaniile de vaccinare realizate în special în țările puternic tehnologizate. *(Dr. Louis de Brouwer – „Mafia farmaceutică și agro-alimentară")*

Mulți oameni de știință cred că epidemia de cancere și SIDA din vremea noastră, înmulțirea bolilor autoimune, cât și multe alte boli grave sunt legate de vaccinările masive din ultima perioadă de timp.

❒ Anumite medicamente și cancerul

Trebuie remarcat că substanțele chimice întâlnite în anumite medicamente se combină cu cele din produsele alimentare și că nu puteți ști care sunt consecințele acestor amestecuri. De exemplu: substanțe chimice de sinteză medicamentoasă + nitrați + pesticide + fungicide + conservanți + coloranți. Cine poate spune ce reacții și mutații se pot declanșa în organismul nostru supus unui atac chimic, mai ales când acest atac este de lungă durată?

Literatura medicală a tot transmis avertismente legate de riscurile terapiei hormonale (estrogeni, progesteron). S-a dovedit că estrogenii sintetici pot produce cancerul. Este dovedit clinic că femeile care folosesc estrogeni au o probabilitate mai mare (între 30%și 80%) de a dezvolta un cancer de sân. Numeroase publicații medicale (de ex. New England Journal of Medicine, 322, 1995) au făcut legătura între cancerul de sân și folosirea estrogenilor și a progesteronului de către femeile la menopauză. Pe lângă terapie, în cazul unei diete alimentare necorespunzătoare, riscul crește și mai mult.

În vara anului 1994, cercetătorii germani au pus în evidență efectul cancerigen al **pilulei anticoncepționale**. Și alte studii au demonstrat același lucru. Se cunoaște că în urma folosirii anticoncepționalelor, hormonul de creștere suferă modificări. Acest hormon are un rol primordial în dezvoltarea celulară și a nenumăratelor țesuturi. În cazul modificărilor, întreg echilibru celular este perturbat, pregătind astfel terenul pentru cancer.

Mai trebuie remarcat că un cancer preexistent poate primi un imbold prin **administrarea estroprogestativelor**. Combinațiile estroprogestative atrofiază endometrul, care în numeroase cazuri devine hiperplazic și se poate canceriza.

Diverse publicații științifice incriminează diverse medicamente drept agenți cancerigeni. Astfel, **Tamoxifenul** multiplică de două până la șapte ori frecvența cancerului de endometru. În plus, același medicament favorizează cancerul de sân, adică tipul de tumoare împotriva căruia este folosit ca „tratament" și „mijloc de prevenire" (un adevărat paradox). Acestui medicament i s-a făcut multă reclamă și foarte multe femei l-au folosit.

Uretanul, un medicament folosit în trecut împotriva leucemiei, s-a dovedit susceptibil de a induce cancere hepatice, pulmonare și medulare.

Administrarea intensivă și prelungită a **corticosteroizilor** (Cortizonul, Hidrocortizonul, Prednisonul etc.) provoacă dezechilibre ale electroliților, în special ale clorului și potasiului sanguin. În cazul cancerelor, nivelul corticoizilor numiți adaptogeni este foarte ridicat. Orice dezechilibru hormonal provoacă o modificare a organelor țintă și un eventual cancer.

În măsura în care **antibioticele** au efect toxic asupra diverselor țesuturi, provocând reacții alergice, diminuând rezistența naturală la infecții, ele sunt responsabile și de modificarea terenului. Dacă nu reprezintă cauza directă a tumorilor maligne, ele pregătesc implantarea acestora.

Chiar și unele medicamente comune nu sunt scoase din culpă. De exemplu, aparent nevinovatul **piramidon** poate duce la erupții cutanate, distrugerea globulelor albe din sânge și este suspectat de a produce cancer gastric. (Dr. V.Nădășan. – *„Viață din belșug")*

❒ Energia radioactivă şi cancerul

S-a constatat că muncitorii care lucrează în minele de uraniu (U238), prin contaminare respiratorie cu radon – emanaţie radioactivă degajată (Ra222) – se îmbolnăvesc de cancer pulmonar în număr mult mai mare faţă de populaţia din zonă. Alte studii au arătat creşterea incidenţei unor localizări maligne, mai ales la copii, în perimetrul populat din apropierea zonelor unde au fost instalate centrale nucleare. Odată cu descoperirea radiaţiilor X, radiologii se îmbolnăveau de leucemie şi cancer al pielii, mai frecvent decât colegii lor de alte specialităţi. De asemenea, terapia cu radiaţii ionizate sau radiodiagnosticul efectuat abuziv, au demonstrat capacitatea acestora de a mării numărul diferitelor localizări de cancer la aceste persoane. Bombardamantele atomice (cum au fost cele de la Hirosima şi Nagasaki, dar şi alte experimente nucleare), acidentul de la centrala nuclară Cernobâl (1986) din fosta URSS (actualamente Ucraina) au demonstrat a fi factori principali în amplificarea frecvenţei leucemiilor şi tumorilor solide (cancerul tiroidei, al glandei mamare, stomacului, plămânului).

❒ Apa pe care o bem şi cancerul

Datorită faptului că apa este cel mai bun dizolvant şi transportor al tuturor substanţelor din corp, ea este foarte utilă în tratamentul cancerului. Din nefericire, apa conţinută în organism este, de fapt, o apă toxică, mai ales în cazul organismelor slăbite, cum este cazul cancerului. Afirm acest lucru datorită faptului că în apa potabilă (mai ales a oraşelor), se introduce clor şi fluor, care sunt pentru organism o otravă.

Clorul ucide o serie de microorganisme prezente în apă. Iar când le distruge pe ele, distruge totodată şi o serie de celule din organismul uman (mai ales în cele „slăbite"). Clorurile adăugate în apa potabilă sunt, de asemenea, substanţe ce eliberează radicali liberi (molecule instabile cu potenţial distrugător, responsabili într-o mare măsură de bolile degenerative). Apa potabilă a devenit astfel o sursă primară de radicali liberi în întreaga lume.

Fluorul cu care apa şi alte produse sunt suplimentate, are un efect imunosupresor, scăzând eficacitatea sistemului imunitar. Jurnalul Asociaţiei Medicale Americane a raportat că incidenţa tuturor cancerelor a crescut cu 5 procente, iar cancerul osos a crescut dramatic la tineri în comunităţile unde apa este suplimentată cu fluor.

Cea mai bună apă este cea din izvoraşul de deal sau munte, din zone nepoluate (sau apă plată) ori apă scoasă din fântâni forate la adâncime (dar care nu este contaminată cu metale radioactive cum este uraniu sau radonul).

❒ Sedentarismul, inactivitatea şi cancerul

Lipsa de exerciţiu fizic şi de mers pe jos câţiva km pe zi este dăunătoare muşchilor, produce deteriorare organică şi acumulare de toxine în sânge datorită funcţionării rele a rinichilor, plămânilor, pielii şi intestinelor. Inactivitatea este o importantă cauză în dezvoltarea cancerului. Exerciţiul fizic aduce beneficii incredibile organismului.

❒ Emoţiile, stările negative şi cancerul

Cancerul este o boală a minţii, corpului, şi spiritului. Gândirea pozitivă, optimismul, bucuria, altruismul, încrederea în Dumnezeu ajută pe cel care luptă cu cancerul să supravieţuiască. Furia, neiertarea şi amărăciunea "construiesc" un mediu stresant şi acid în corp. Gândurile negative, pesimismul au un rol notabil în iniţierea proliferărilor celulelor maligne. „Durerea, neliniştea, nemulţumirea, remuşcarea, vinovăţia, neîncrederea, toate au tendinţa să zdrobească forţele vitale şi să producă degenerare şi moarte." (*Ellen White – „Divina Vindecare"*). Toate acestea deprimă sistemul imunitar. De aceea, trebuie să învăţăm să avem un spirit iubitor şi iertător, să ne relaxam şi să ne bucuram de viaţă!

Strategia terapeutică în boala canceroasă

Avertisment! Această carte are doar caracter informativ şi nu se constituie într-un ghid terapeutic care să se substituie sfatului medicului. Vă sfătuiesc călduros să colaboraţi cu medicii care apreciază rolul nutriţiei şi al remediilor naturale în combaterea bolii neoplazice. Lupta împotriva cancerului este foarte complexă şi de durată: de aceea pacientul are nevoie de ajutorul unui specialist, care să-i ofere sfaturi competente, înţelepte. Autorul şi editura nu-şi asumă responsabilitatea în cazul unor tratamente nerecomandate şi nesupravegheate de un medic.

☙ Sinteza planului de luptă

Pentru a vă oferi o viziune integrală asupra strategiei de tratament, pentru început voi sintetiza elementele cheie, ceea ce mai târziu va fi detaliat:

- Consumaţi alimentaţie crudă 100% vreme de cel puţin 1 an. Nu faceţi niciun compromis. Aceasta este alimentaţia ideală şi pentru purificarea corpului şi pentru renaşterea lui. Este de la sine înţeles că viaţa nu poate proveni de la ceva mort. Numai viaţa poate crea viaţă. Refacerea vieţii în organismul nostru se va lega direct de ceva viu. Numai această forţă din alimentaţia vie, naturală are capacitatea de a reînnoi zilnic viaţa în celulele şi ţesuturile organismului nostru. Numai produsele consumate în starea lor naturală, crude, conţin viaţă.
- Începeţi tratamentul printr-o cură de dezintoxicare (o găsiţi descrisă puţin mai jos). Pentru a realiza aceasta, veţi consuma în exclusivitate sucuri de verdeţuri, legume şi fructe, vreme de mai multe zile (10-30 de zile). Cel puţin 10 zile faceţi câte o clismă în fiecare dimineaţă (cu excepţia cazului în care sunteţi operat în zona rectului sau colonului). Faceţi o cură internă cu argilă. Tot în această perioadă, folosiţi plante medicinale (sub formă de pulbere

sau ceaiuri): o formulă pentru stimularea funcțiilor hepatice, o formulă pentru întărirea sistemului imunitar şi plante cu proprietăți antitumoral. În funcție de localizarea cancerului, folosiți o formulă potrivită de plante medicinale.

- Continuați tratamentul adăugând hrana solidă (tot nepreparată termic) dar şi sucuri. Adoptați un program regulat de mese, iar cu 30 de minute înainte de masă serviți sucurile. Folosiți şi alte tonice şi suplimente naturale: polen, păstură, miere propolizată, fulgi de drojdie de bere, ulei de cătină, extract din semințe de struguri, aloe etc.
- În funcție de localizarea cancerului, se pot face comprese şi cataplasme cu diverse preparate (ceaiuri, plante, tincturi), spălături vaginale, băi de plante sau diverse proceduri de hidroterapie ce ajută la fortificarea organismului etc. Aceste proceduri externe le puteți aplica din prima zi a tratamentului.
- Zilnic faceți exerciții fizice, în funcție de toleranța individuală. Cel mai bine este să exersați în aer liber. Ar fi excelent să faceți zilnic câte o plimbare într-un cadru natural, feeric, liniştit. Exercițiul fizic şi contactul cu natura sunt medicamente puternice pentru toate bolile.
- Țineți stresul şi emoțiile negative sub control! Cultivați bucuria şi optimismul! Veți putea face aceasta numai în cazul în care vă veți încrede în dragostea, puterea şi înțelepciunea lui Dumnezeu.

Ineficiența terapiei clasice în cazul cancerului

Apariția şi dezvoltarea bolii maligne este strict legată de modificarea mediului intern, respectiv de existența unei aciditați continue şi acumularea de toxine la nivel celular. Ambele situații vor contribui la vlăguirea celulei sau pierderea energiei şi a funcției celulare, prin urmare, la pierderea energiei şi a sănătății întregului sistem.

Chimioterapia presupune „otrăvirea" celulelor canceroase cu rată mare de creştere, dar astfel sunt distruse şi celulele sănătoase cu creştere rapidă din măduva spinării, tractul gastro-intestinal etc., iar organe importante, cum ar fi ficatul, rinichii, inima sau plămânii pot fi iremediabil afectate.

Radioterapia distruge celulele canceroase (nu toate), dar, în acelaşi timp, arde, cicatrizează şi distruge celule, țesuturi şi organe sănatoase.

Când în corp se acumulează prea multe „deşeuri" toxice rezultate în urma chimio- şi radioterapiei, sistemul imunitar este fie compromis, fie distrus, iar pacientul poate muri din cauza unor infecții banale şi a complicațiilor lor.

Chimioterapia şi terapia cu radiații pot favoriza mutații genetice în celulele canceroase care le fac foarte rezistente la tratament şi greu de distrus. Intervențiile chirurgicale (şi chiar biopsia) pot determina diseminarea (împrăştierea) celulelor canceroase la alte organe (metastaze).

Pentru ca o boală să poată fi vindecată este nevoie să îndepărtezi cauzele şi condițiile care o declanşează. În cazul bolii maligne, întrebarea fundamentală ce necesită un răspuns clar este: Sunt îndepărtate cauzele ce au determinat boala malignă folosind chimioterapia sau radioterapia? Nicidecum!

Înțelegând cauzele şi mecanismul de inițiere şi progresie al cancerului, putem să ne dăm seama de ineficiența chimioterapiei care înseamnă adăugarea de substanțe chimice puternice asupra unui corp ce este deja bolnav datorită intoxicării. Modifică chimioterapia mediul intern al organismului pentru ca boala malignă să fie învinsă? Din contră, pune vârf, intoxicând mai rău organismul şi suprimând activitatea sistemului imunitar. Acelaşi efect îl are şi iradierea (arderea). La început, aceste terapii creează iluzia că reduc tumora sau că opresc evoluția cancerului. Dar realitatea este că, în cele mai multe cazuri, într-un timp scurt, cancerul „va exploda" în tot organismul. Pentru faptul că atât chimioterapia cât şi iradierea suprimă sistemul imunitar şi slăbesc şi epuizează tot mai mult celulele, chiar aceste tratamente vor accelera procesul de malignizare a altor țesuturi şi vor determina metastazarea altor regiuni din corp.

Dr. Robert Morse, autorul cărții *„Să trăim sănătos fără toxine"*, a obținut rezultate deosebite în tratarea cancerului folosind o alimentație bazată pe alimente vegetariene crude şi plante medicinale. Iată diferența majoră între staregia medicinii alopate folosită în cancer şi terapia naturală care foloseşte dezintoxicarea prin alimentație şi plante:

„Când consult un bolnav de cancer, voi încerca oare să iau energia celulelor sau voi încerca să le insuflu mai multă energie? Dacă voi priva celulele de şi mai multă energie, ele vor muri. Chimioterapia sau iradierea disemineză cancerul (creează metastazele), deoarece această metodă distruge celulele şi slăbeşte rezistența organismului. Această metodă terapeutică reduce nivelul energetic al organismului bolnav, făcându-l vulnerabil la atacul paraziților şi în fața morții."

Dr. Mary Ruth Swope, în excelenta sa carte „Green Leaves of Barley" (Frunzele verzi ale orzului), spunea:

„Inutilitatea chirurgiei pentru cazurile de cancer este cunoscută de trei decenii. Chirurgul dvs. va fi, bineînțeles, ultimul care să recunoască aceasta. Atâta timp cât poate găsi oameni care să se supună bisturiului său, el o va face. Dar, este bine cunoscut în cercurile medicale, că această ramură a medicinei, chirurgia, cauzează răspândirea celulelor canceroase.

Doctorii de la spitalul Kaiser din California au arătat că radiațiile cauzează formarea de noi cancere acolo unde razele X ale primei radiații ard țesutul sănătos. Terapia chimică, de asemenea, nu are prea mult succes, aşa cum am fost învățați să credem. În timp ce distruge celulele canceroase din sânge, dăunează sănătății şi de obicei distruge sistemul imunitar."

Dacă americanii vor să se vindece de cancer, boli de inimă, artrite, diabet, obezitate şi de o mulțime de stări de debilitate, după părerea mea, ei trebuie să găsească modalități de tratament neortodoxe, implicând nutriția şi alte remedii oferite de natură. Nu ne putem aştepta ca medicii să ne informeze despre ‚remediile naturale' pe care ei înşişi le ignoră".

Curele de radioterapie şi chimioterapie exercită efecte imunosupresoare puternice asupra organismului. Scăderea capacităţii de apărare imunologică atrage după sine creşterea riscului de infecţie, care instalată pe un organism tarat. favorizează mai pregnant mortalitatea. (*Viorel T. Mogoş, Gabriela Roman – Boala canceroasă de origine alimentară*)

Cura detoxifiantă
(pentru dezintoxicarea organismului)

Clisme

Clisma însănătoşeşte flora intestinală, având rol esenţial în menţinerea imunităţii. Este ştiut faptul că malignizarea este determinată de modificarea mediului bacterian al intestinului, prin apariţia agenţilor patogeni de putrefacţie. 80% din imunitate îşi are sorgintea în flora colonului!

- În fiecare dimineaţă, se va face o clismă cu 300 ml infuzie combinată, preparatră dintr-o lingură de Mărul-lupului (aproximativ 10 grame) şi două linguriţe de seminţe de in. Înainte de administrare, soluţia trebuie să fie călduţă, iar canula irigatorului să fie unsă cu unt sau o alifie. Menţineţi soluţia în colon prin contracţia musculaturii sfincteriene 10 sau 15 minute. Procedura are un puternic efect imunostimulator. Se vor face clisme dimineaţa, vreme de 3 săptămâni, apoi se va lua o pauză de 7 zile, după care se mai poate relua o cură. Are efecte deosebite în cancerul de colon şi rect şi este utilă în toate tipurile de cancer. Planta Mărul-lupului stimulează creşterea imunităţii (folosiţi cu prudenţă şi în mod cuvenit această plantă pentru a nu vă intoxica). Dacă nu aveţi Mărul-lupului, veţi folosi Trifoiul roşu.

Cărbune vegetal

O linguriţă cu vârf de pudră de cărbune vegetal se amestecă până la omogenizare deplină cu un pahar de apă caldă. Se lasă să se răcească şi se bea de două ori pe zi, cură ce se face vreme de 20 de zile. Efectul absorbant al cărbunelui vegetal se datorează suprafeţei întinse a fiecărei granule în parte, cu fisurile şi porii acestora. Otrăvuri, gaze, substanţe chimice pot fi absorbite. Cărbunele vegetal poate absorbi de multe ori echivalente în greutatea sa din aceste substanţe. După încheierea acestei cure cu cărbune vegetal puteţi continua prin folosirea argilei.

Argilă

În intestin, argila absoarbe gazele şi toxinele nefaste. În afecţiunile tubului digestiv "pansamentul" cu argilă este superior altora datorită proprietăţilor sale eliminatorii, cicatrizante şi reconstitutive. Argila este şi un antiparazitar puternic şi un bun purificator sanguin. Pentru prepararea unei doze, la 100 ml apă rece, se adaugă 1 linguriţă de lut. Se lasă să stea 3-4 ore sau pe timpul nopţii. Se administrează o doză pe zi, dimineaţa, înainte de masă cu 30 minute, sau după masă la 3 ore. În prima săptămână se bea numai apa, nu şi lutul care se sedimentează la fundul paharului. Apoi, în continuare, până la 40 zile, se bea tot conţinutul paharului, după ce în prealabil a fost omogenizat prin agitare.

Decoct combinat din coajă de Cruşin şi rădăcină de Tătăneasă

Iată modul de preparare: 1 linguriţă de pulbere de Cruşin şi o linguriţă de pulbere de rădăcină de Tătăneasă se lasă la macerat într-o jumătate de cană de apă de seara până dimineaţa, după care se filtrează. Ceaiul obţinut se lasă deoparte. Planta rămasă după filtrare, se fierbe 10 minute într-o cană de apă; se lasă 10 minute, apoi se filtrează. Finalmente, se combină maceratul şi decocotul. Ceaiul obţinut se bea dimineaţa. Cruşinul se află printre cei mai puternici drenori cunoscuţi în terapia cu plante. Stimulează puternic **peristaltismul intestinal,** având acţiune laxativ-purgativă, ajutând organismul să se debaraseze de acumulările toxice de la nivelul colonului şi din sânge. Declanşarea unor reacţii puternice de eliminare generate de ceaiul de Cruşin ajută la lichefierea şi eliminarea tumorilor. Folosit singur, Cruşinul are uneori acţiune iritantă; de aceea se asociază cu Tătăneasa, plantă ce are prorptietăţi emoliente dar şi antitumorale.

Sucuri puternic depurative

Pentru a ajuta puternic organismul să se purifice şi să se dezintoxice, este recomandat să se consume multe sucuri cu efect depurativ puternic. Printre cele mai eficiente sunt: sucul de orz verde, urzică, lucernă, păpădie, pătrunjel (frunze), spanac, varză, strugure, lămâie. Puteţi consuma câte 1 pahar de 250 ml de suc la 2 ore şi jumătate, însumând 1,5-2,5 litri de suc pe zi. Cura de sucuri o puteţi continua folosind şi alte sucuri (recomandate într-un subcapitol viitor).

Formulă de plante depurative

Se combină în cantităţi egale (de ex. câte un pachet) rădăcină de Brusture + iarbă de Trei fraţi pătaţi + Salvie + rădăcină de Osul-iepurelui + rădăcină de Genţiană. Plantele bine uscate sunt transformate în pulbere cu ajutorul râşniţei de cafea. Se păstrează într-un borcan închis ermetic, la întuneric. Se administrează 1 linguriţă de pulbere, de 3-4 ori pe zi. Se păstrează 10 minute sub limbă, apoi se înghite cu puţină apă sau ceai. Brusturele are efecte dezintoxicante puternice, este un bun diuretic şi are proprietăţi antitumorale. Iarba de trei fraţi pătaţi are şi propietăţi depurative puternice, dar şi diuretice, laxative şi expectorante, fiind o plantă purificatoare excelentă. Salvia are efecte depurative şi detoxifiante puternice, dar şi diuretice, expectorante şi reechilibrante ale sistemului neuroendocrin. Osul iepurelui are efecte diretice şi depurative puternice, eliminând ureea şi clorurile. Genţiana este un tonic general puternic (digestiv,

hepatic), ajută la drenarea ficatului şi a bilei, îmbunătăţeşte asimilaţia nutrienţilor şi are efecte dezintoxicante remarcabile.

☙ Stimularea funcţiilor hepatice este de o mare importanţă

Ficatul îndeplineşte cele mai multe funcţii metabolice şi de detoxifiere din organism, şi nu este depăşit de niciun alt organ în ce priveşte importanţa şi multitudinea activităţilor fiziologice pe care le are. Funcţiilor celulelor hepatice au o importanţă vitală pentru organism, astfel încât ele se pot compara cu activitatea clorofilei din plante.

Din punctul de vedere al Dr. Max Gerson, cancerul (în general) înseamnă intoxicarea treptată şi alterarea întregului organism, în special a ficatului. Efectul cancerului este constant în ficat. Acolo este dată sentinţa – dacă tumorile pot fi distruse, dizolvate, absorbite, eliminate, şi în cele din urmă, dacă organismul se poate reface. Progresul bolii depinde de măsura în care este posibilă refacerea ficatului. (*Dr. Max Gerson – „O terapie eficientă pentru tratarea cancerului şi a altor boli grave"*).

Pentru stimularea funcţiilor hepatice puteţi folosi mai multe sucuri, cât şi plante adecvate acestui scop. Sucurile de morcov, păpădie, urzică, pătrunjel, orz verde, grape fruit au un efect excelent. În ce priveşte fitoterapia, numărul unu este Armurariu. Mai puteţi folosi Trei-fraţi-pătaţi, Anghinare, Genţiană etc.

- Pulbere din seminte de Armurariu. Se ia câte o linguriţă de pulbere de seminţe de 3-4 ori pe zi, în cure de 15 zile, cu 10 zile de pauză. Susţine activitatea ficatului care este indispensabilă pentru restabilirea sănătăţii şi fagocitarea tumorilor. Seminţele de Armurariu au un efect antioxidant puternic, combătând activitatea degenerativă a radicalilor liberi.

☙ Formulă de plante imunostimulente

În lupta împotriva cancerului avem nevoie de un sistem imunitar puternic. Orice metodă de tratament care tinde să dezechilibreze şi să suprime acţiunea sistemului imunitar este eronată, ineficientă şi chiar periculoasă. Chimioterapia introduce în organism substanţe puternice care deprimă sistemul imunitar, lăsând organismul fără nicio apărare în faţa invadatorilor. Sistemul imunitar trebuie ajutat pe orice cale să fie în cea mai bună formă. În continuare, iată câteva recomandări ce vă vor folosi:

Se combină în cantităţi egale (de ex. câte un pachet) Echinacea + Arnică + muguri de Plop negru. Plantele bine uscate sunt transformate în pulbere cu ajutorul râşniţei de cafea. Se păstrează într-un borcan închis ermetic, la întuneric. Se administrează 1 linguriţă de pulbere, de 3-4 ori pe zi. Se păstrează 10 minute sub limbă, apoi se înghite cu puţină apă sau ceai. Echinacea supranumită „planta imunităţii" intensifică acţiunea leucocitară, fiind folositoare pentru orice gen de infecţie, dar şi în combatrea bolilor maligne. Arnica este unul dintre cele mai puternice imunostimulente din flora noastră. Mugurii de plop au proprietăţi antiseptice, antivirale şi imunostimulente puternice, inhibând formarea şi dezvoltarea tumorilor.

Pentru detalii cu privire la stimularea acţiunii sistemului imunitar vă recomand să studiaţi cu atenţie capitolul „Planul de întărire a sistemului imunitar". În acest capitol, veţi găsi destule informaţii ce vă vor ajuta să stimulaţi sistemul imunitar să lucreze la capacitate maximă.

În afară de pulberea de plante imunostimulentă mai puteţi consuma: pulbere de Cătină + Măceşe, tinctură de propolis, Ginseng, ulei de Cătină, extract din seminţe de struguri.

☙ Cura cu boabe de Ienupăr

Ienupărul este considerat cel mai puternic diuretic natural din flora ţării noastre, având şi un efect dezintoxicant remarcabil. Este şi un antiseptic general foarte bun. Durata curei este de 23 de zile. Boabele zdrobite se amestecă şi se înghit. În prima zi se iau 4 boabe, a doua zi, 5, iar apoi zilnic se creşte doza cu câte o boabă, până în a 12-a zi când se iau 15 boabe, iar din a 13-a zi se scade cu câte o boabă zilnic, până se ajunge la 4 boabe în a 23-a zi. Este contraindicat în afecţiunile renale inflamatorii.

☙ Comprese cu ulei de Ricin aplicate pe abdomen

Cercetările asupra compreselor cu ulei de Ricin întreprinse la Facultatea de Medicină George Washington indică faptul că ele îmbunătăţesc funcţionarea sistemului imunitar, măresc dilatarea şi dedurizează ţesuturile şi muşchii. Compresele cu ulei de ricin aplicate pe abdomen sunt de natură să detoxifice întregul sistem. Aplicate local, ele pot contribui la dislocarea sau dizolvarea formaţiunilor canceroase.

Instructiuni de aplicare:

Aveţi nevoie de o bucată de material moale din bumbac. Această bucată de material se va tăia (lungimea) la dimensiunile regiunii unde va fi aplicată, cu menţiunea că pe lăţime se va împături de mai multe ori. Aveţi nevoie de ulei de ricin (cel mai bun este cel presat la rece), hârtie cerată sau o folie de plastic (celofan) şi o buiotă cu apă fierbinte. După ce aţi pregătit compresa, îmbibaţi materialul în uleiul de ricin. Apoi, aplicaţi compresa direct pe piele, pe regiunea interesată. Deasupra materialului îmbibat în ulei se va pune hârtia cerată sau folia de plastic, iar deasupra se aplică buiota. Se menţine compresa cel puţin o oră, iar dacă este cazul chiar toată noaptea. Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea va fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient de sticlă, pentru a fi folosită ulterior. Se poate aplica o compresă la zi, sau o zi da, o zi nu.

Sucuri din legume şi fructe ce pot fi utilizate în combaterea bolii neoplazice

Aceste sucuri pot fi folosite din prima zi a tratamentului, în faza de dezintoxicare, iar cele mai puternice şi potrivite le vom folosi timp îndelungat. Cura exclusivă de sucuri poate dura 10-30 de zile. Putem folosi 1,5-2,5 litri de suc zilnic, bând câte 1 cană (250 ml) la un interval de timp de două ore şi jumătate.

Iată o listă cu cele mai puternice sucuri:

- ✓ **Morcov** – 1-2 pahare /zi. Sporeşte numărul de globule roşii şi hemoglobină şi este bogat în beta-caroten, substanţă care măreşte numărul de limfocite T şi celule „ajutătoare" din sistemul imunitar. Este un suc ce poate forma suportul aproape în toate curele de sucuri, având utilizări multiple, fiind tolerat aproape în toate afecţiunile şi fiind şi delicios.
- ✓ **Sfecla roşie** are proprietăţi antitumorale şi citostatice, limitând dezvoltarea tumorilor prin oprirea multiplicării celulelor canceroase. Pigmenţii de culoare roşie din sfecla roşie – betaciane – intensifică respiraţia celulară în organism (până la 400%!). Se cunoaşte bine că respiraţia celulară este perturbată în boala canceroasă. Sfecla roşie conţine mari cantităţi de beta-caroten, substanţă ce stimulează acţiunea sistemului imunitar. Consumul de suc de sfeclă stimulează hematopoeză (sinteza de globule roşii, globule albe şi trombocite), îmbunătăţind vizibil calitatea ţesutului medular hematoformator. Sucul de sfeclă se bea în combinaţie cu alte sucuri de legume (preferabil de morcov), în proporţia următoare: o parte suc de sfeclă (50 ml), 2 sau 3 părţi suc de morcov (150 ml sau 200 ml). Se creşte doză până la 300 ml de suc de sfeclă pe zi. Se poate adăuga puţin suc de lămâie pentru corectarea gustului mai greţos al sfeclei roşii. Terapeutul austriac Rudolf Breuss considera sucul de sfeclă roşie drept unul din cele mai puternice remedii în tratarea cancerului şi a leucemiei.
- ✓ În afară de sfecla roşie, alte alimente bogate în betaciane (pigmenţi antioxidanţi de culoare roşie) sunt: **afinele, coacăzele negre şi roşii, cireşele negre şi roşii, dudele negre şi roşii, murele, portocalele, rodiile, grepfruturile roşii şi călinele** (un fruct de pădure).
- ✓ **Varză** – 1 pahar/zi. Varza conţine o mulţime de substanţe puternice care combat cancerul (indoli, izotiocianaţi, monoterpene, sulforafanul etc.). Extern, frunzele de varză proaspete, zdrobite bine pot fi aplicate cu succes pe tumori.
- ✓ **Pătrunjel** (frunze) – 1 pahar/zi (făcut la blender, adică este inclusă şi apa). Pătrunjelul conţine substanţe valoroase, cu proprietăţi anticancerigene puternice: poliacetilena (împiedică sintetizarea prostglandinei, substanţă care facilitează apariţia cancerului); flavonoidele (unele acţionează ca antioxidanţi, altele neutralizează acei hormoni care pot iniţia creşterile tumorale); monoterpena (un antioxidant cu proprietăţi anticancerigene, ce reduce colesterolul). În plus, pătrunjelul verde combate multe dintre reacţiile adverse ale citostaticelor şi ale radioterapiei şi este un puternic stimulent imunitar.
- ✓ **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Extrem de bogat în clorofilă, sucul de urzică este un excelent purificator pentru sânge. Acest preparat anihilează radicalii liberi, remineralizează şi vitaminizează organismul, are puternice efecte depurative, stimulează procesele de hematopoeză şi are efecte antiinflamatoare, antitumorale, antileucemice.
- ✓ **Orz verde** (poate fi folosită şi pudra) – 1-2 pahare/zi (se poate folosi şi pudra de orz verde). Dintre plantele studiate, orzul verde conţine cea mai mare cantitate de SOD (superoxid-dismutază), una dintre cele mai puternice enzime cunoscute cu o capacitate extraordinară de a stopa procesele degenerative cauzate de radicalii liberi. Pe lângă aceasta, orzul conţine o cantitate enormă de vitamine, minerale şi alte fitoelemente.
- ✓ **Păpădie** – ½ pahar/zi. Se poate lua în amestec cu sucul de pătrunjel sau urzică. Păpădia are efecte extraordinare asupra funcţiilor hepatice, ajutând ficatul să purifice sângele de toxine. Conţine mult betacaroten şi multe minerale şi are efecte deosebite asupra aparatului urinar.
- ✓ **Strugure** (roşu sau negru) –1-3 pahare/zi. Conţine substanţe cu efecte anticancerigene puternice: acidul elagic, quercitina, resveratrolul, seleniu. Este un dizolvator puternic al tumorilor. Când se consumă suc de struguri, ţesuturile bolnave şi degenerările grase, toate formele de materie morbidă par să se fragmenteze în particule minuscule şi să fie aruncate în fluidul sanguin pentru a fi duse la organele de eliminare.
- ✓ Sucul de la 2-3 **lămâi** / zi. Lămâia este un activator al globulelor albe, un tonic al sistemului nervos, un bun curăţitor al sângelui, are o acţiune hematopoetică (sinteza elementelor figurate ale sângelui). Lămâia este bogată în vitamina C (agent antioxidant şi stimulent al imunităţii) şi alte substanţe anticanceroase (lactone şi cumarine), ce fac din ea un adevărat „măturător" al tumorilor. Poate fi folosit şi grepfrutul roşu care este bogat în licopen.
- ✓ **Cătină** - 1-2 pahare/zi (suc obţinut prin combinaţia a ¼ suc pur de cătină cu ¾ apă). Cătina este foarte bogată în substanţe ce combat cancerul: vitamina C, beta-carotenul (care este bun stimulator al imunităţii, acţionând sinergic cu interferonul şi protejând timusul), beta-sitosterolul (substanţă antiinflamatoare şi antimutagenică, având efecte bune în tratarea cancerului mamar, cervical, pulmonar, a limfoamelor şi leucemiilor), izoramnetina (substanţă antioxidantă), kaemferolul (substanţă antitumorală şi antimutagenică, de 7 ori mai puternică decât guercitina, efecte bune în tratarea limfoamelor şi leucemiilor), licopenul (un puternic antioxidant folosit în tratarea cancerului de prostată, mamar, cervical, uretral) etc. *(ing. Ştefan Manea –„ Cătina şi uleiul de cătină").*
- ✓ **Măceşe** – 1-2 pahare/zi. Măceaşa nu are rival în ceea ce priveşte conţinutul în vitamina C şi este bogată şi în provitamina A, **vitamina PP** şi alte fitoelemente. Se folosesc măceşe bine coapte, puţin moi, culese toamna foarte târziu, sau chiar după ce dă frigul, iarna, chiar până aproape în lunile martie-aprilie. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depăşească puţin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu, pentru a fi reţinuţi perişorii. Se

adaugă miere după gust sau se bea simplu.

- ✓ **Spanac** - 1 pahar/zi (obținut la blender). Componentele antioxidante ale **spanacului** îl fac folositor în bolile maligne. Luteina conținută de spanac este un antioxidant tot atât de puternic ca și beta-carotenul. Oricum, spanacul le conține pe amândouă din belșug. Poate fi combinat cu dragaveiul.
- ✓ **Măcriș** – ½ pahar dimineța și ½ pahar după amiaza (se poate să se amestece cu spanac). Măcrișul este un reconstituient și un tonic al sistemului nervos. Rădacina de Măcriș conține substanțe ce au efecte imunostimulente, care pot mobiliza organismul să elimine pe cale naturală formațiunile tumorale. Se poate consuma sub formă de pulbere, câte o linguriță de patru ori pe zi.
- ✓ **Roșii** – 1-2 pahare/zi. Roșiile conțin din abundență licopen, substanță cu rol antioxidant și antineoplazic. Folosirea licopenului a avut efecte benefice în tratarea cancerului de prostată, în special, dar și a altor forme de cancer (ovarian, gastric, de colon, osos, de plămâni).
- ✓ **Migdalele proaspete** conțin vitamina B_{17} (laetril), considerată o vitamină antineoplazică. Pot fi consumate ca atare, bine mestecate sau poate fi preparat un delicios lapte de migdale: 12 migdale crude, 1 linguriță miere (se exclude în cazul diabetului), 1 banană sau 1 măr (facultativ), 1 cană (250 ml) apă călduță. Se mixează la blender migdalele cu puțină apă călduță, apoi se adaugă restul de apă și celelalte ingrediente și se mixează bine. Se pot bea 1-2 căni pe zi.

Obs.:

- ➢ 1 pahar = 250 ml
- ➢ Folosiți articolele alimentare pe care le puteți procura în sezonul respectiv.
- ➢ Pentru combaterea anumitor tipuri de cancer, unele sucuri au o eficiență mai mare decât altele. Căutați o formulă potrivită. De fapt, veți găsi recomandări specifice în cadrul abordării cancerului cu diverse localizări.
- ➢ Încă din prima zi a tratamentului veți putea folosi pulberile sau tincturile de plante, clismele, procedurile externe (comprese, cataplasme, băi etc.).
- ➢ După această perioadă, se va continua tratamentul introducând hrana solidă (salate și alte preparate) + sucuri (cantitatea de sucuri se reduce). Totul *nepreparat* termic! Veți adopta un program regulat de două sau trei mese/zi. Cu 30 de minute înainte de fiecare masă, se bea o cană de suc de fructe sau legume. Pentru mai multe detalii studiați cu atenție capitolul *„Cura cu sucuri și cruditați"*, cât și capitolul specific localizării cancerului.

Substanțe și compuși valoroși ce pot fi folosiți în prevenirea și combaterea cancerului

Fructele și legumele sunt pline de antioxidanți, printre care vitamine și alte substanțe mai exotice, numite caroteizi și polifenoli. Printre așa numiții caroteroizi se numără beta-catotenul, alfa-carotenul, licopenul, luteina și xeazantina. O uriașă familie de aproximativ 4000 de antioxidanți cunoscuți sub numele de flavonoizi este concentrată în fructele și legumele colorate profund și considerată a fi principala responsabilă pentru activitatea lor antioxidantă. Cercetătorii în agricultură de la Tufts University din Boston au măsurat capacitatea antioxidantă a mai multor alimente. În capul listei antioxidanților puternici sunt prunele uscate, stafidele, coacăzele negre, murele, usturoiul, varza creață, afinele, căpșunile, spanacul, zmeura, strugurii – în general fructe și legume intens colorate.

Fără îndoială, dacă v-ați putea verifica sângele după ce ați mâncat fructe și legume bogate în antioxidanți, ați vedea că antioxidanții sunt digerați și absorbiți. Anumite experimente au evidențiat că prin creșterea consumului de fructe și legume puterea antioxidantă a sângelui poate crește foarte mult.

❋ *Beta-carotenul*

Beta-carotenul distruge celulele tumorale și previne cancerul la plămâni, stomac și sâni. De asemenea, face ca leziunile precanceroase din cavitatea bucală să dispară. Cercetările au arătat că beta-carotenul suplimentar mărește numărul de limfocite T, sau celule „ajutătoare" din sistemul imunitar. Și în laborator, adăugarea de beta-caroten stimulează celulele imunitare neutrofile să respingă infecția micotică Candida albicans, cunoscută popular ca aftă, care atacă și bolnavii de SIDA și alții cu sistemul imunitar slăbit. Consumați alimente bogate în betacaroten (beți și sucuri): sfecla roșie, morcovul, cătină, spanac, dovleac cu miezul portocaliu, pătrunjel, coacăze, măceșe, avocado.

❋ *Vitamina C*

Vitamina C luptă împotriva cancerului pe cel puțin cinci căi: contracarează formarea carcinogenelor; blochează deteriorarea ADN-ului de către radicalii liberi, primul pas spre cancer; împiedică genele și virușii să treacă la o activitate care proliferează cancerul; reglează imunitatea; încetinește creșterea tumorilor. Pe deasupra, contribuie la formarea anticorpilor și mărește rezistența organismului, mărește acțiunea antitoxică a ficatului. Consumați alimente bogate în vitamina C: măceșe (excelează), cătină, coacăze, pătrunjel, kiwi, lobodă, ardei, urzici, broccoli, conopidă, varză, portocale, lămâi, grape-fruit, spanac, ridichii, roșii, mazăre, fragi etc. Atenție! Vitamina C se distrugere la fierbere.

O prezență redusă de vitamina C a fost în mod predominant asociată cu un risc mai mare de cancer de esofag, leucemie și cancere ale nasului și faringelui, de sân, stomac, ficat, rect, colon și plămâni.

Vitamina C provine în primul rând din fructe, iar consumul de fructe este invers asociat cu cancerul de esofag. Rata cancerului este de 5 până la 8 ori mai mare în zonele unde consumul de fructe este cel mai redus.

❋ ***Vitamina E***

Vitamina E acționează în organism ca antioxidant, protejând celulele împotriva îmbătrânirii și degenerării. Împiedică oxidarea acizilor grași nesaturați, a vitaminelor A, C, D, F, a biotinei, a carotenoidelor etc. și are acțiune protectoare față de cancer și alte boli degenerative. Consumați fructele oleaginoase (nuci, alune și migdale), avocado, broccoli, cătină, germenii cerealelor, uleiurile vegetale neprocesate și nerafinate, lăptuci, spanac, orez brun.

❋ ***Vitamina B17***

Vitamina B17 (cunoscută și sub alte denumiri: nitrilozida sau amygdalină sau laetril) se găsește în semințele multor fructe (mere, caise, migdale, cireșe, prune, piersici, nectarine, gutui etc.). Omul de știință american Dr. Dean Burk, de la Departamentul de Citochimie al Institutului Național de cancer din Washington, consideră vitamina B17 drept o vitamină antineoplazică, un adevărat factor anticanceros.

❋ ***Licopenul***

Licopenul este un alt carotenoid cu proprietăți antioxidante puternice. Studii recente au demonstrat că cei care au un nivel mare de licopen în sânge prezintă un risc mult mai scăzut de îmbolnăvire de cancer cervical, de prostată, de vezică sau pancreas. Licopenul poate fi găsit din abundență în roșii (mai ales în pielița acestora), grape-fruit roșu, ardei roșu.

Cei care mănâncă roșii prezintă un risc de îmbolnăvire de cancer de pancreas de 5 ori mai mic, conform descoperirilor survenite de la cercetătorii de la Johns Hopkins.

❋ ***Seleniul***

Deși nu avem nevoie decât de o cantitate infimă din acest mineral detectabil, este esențial pentru buna funcționare a organismului. Acționează împreună cu glutation-peroxidaza, o tripeptidă (enzimă) ce se găsește în organism, un puternic antioxidant, un adevărat „măturător" de radicali liberi. Detoxifică materiale toxice ca mercurul, cadmiul și arsenicul și alte substanțe potențial cancerigene, combinându-se cu ele pentru a forma compuși ce sunt eliminați din organism. Seleniul colaborează strâns cu vitamina E, care este tot un antioxidant. Protejează toate membranele, reduce riscul de cancer, fortifică sistemul imunitar și reduce cerințele de B12 din organism.

Îngrășămintele pe bază de sulf împiedică plantele să asimileze seleniu. Multe din solurile erbicidate sunt sărăcite de seleniu și alte elemente valoroase. De aceea, multe dintre alimentele consumate au un conținut foarte mic de seleniu sau chiar nul. Procesele de rafinare a făinii distrug cea mai mare parte din seleniu concentrat în germeni și în tărâțe. Absența seleniului conduce la boli tumorale și cardiovasculare, oboseală, chisturi, slăbiciune musculară, rezistență scăzută la infecții, sterilitate și afecțiuni ale ficatului. Surse alimentare: nucile de Brazilia (ocupă primul loc), polenul (locul secund), usturoiul, ceapa, strugurii negrii, broccoli, grâu integral și alte cereale, legume organice obținute de pe soluri bogate în seleniu.

❋ ***Glutation-peroxidază***

Glutationul este unul dintre cei mai puternici antioxidanți, un aminoacid care apare în mod natural în alimentație și este produs de asemenea de celule. Principalul lui scop este de a distruge și risipi potențialul periculos al toxinelor care invadează organismul. Unii specialiști cred că această substanță poate dezactiva cel puțin 30 de substanțe cauzatoare de cancer. Glutationul are un efect atât de puternic, încât oprește (în testele efectuate în eprubetă) multiplicarea și răspândirea virusului HIV cu 90%. Pacienții bolnavi de SIDA au, în general, un nivel scăzut al glutationului. *(Jean Carper – „Cum să oprim îmbătrânirea")*

Un consum crescut de fructe și legume, care au un conținut ridicat din acest antioxidant, este asociat cu rate scăzute ale îmbolnăvirilor de cancer, inimă și alte boli cronice. Cele mai bogate în glutation sunt fructele și legumele proaspete sau congelate; prepararea sau fierberea distruge glutationul. Prepararea, mărunțirea sau stoarcerea pot distruge o parte din glutation. De exemplu, morcovi cruzi conțin 75 mg de glutation la 100 grame greutate netă. În schimb, morcovii preparați conțin 35 mg, iar cei conservați nimic! În mod similar, sucul de roșii proaspete conține 169 mg de glutation: sucul conservat doar 27mg! Nucile au un conținut ridicat din acest antioxidant. Cu excepția sucului de portocale. sucurile de fructe conțin puțin glutation.

Legumele crucifere precum varza de Bruxelles, varza albă, conopida și broccoli conțin mai multe componente care alimentează celulele cu glutation. Broccoli conține concentrații ridicate de glutation. Fructe și legume cu un conținut ridicat de glutation: avocado, pepene verde, sparanghel, grape-fruit, dovlecel, căpșuni, bame, roșii, portocale, cantalup. conopidă, broccoli, piersică, ceapă, dovlecel, morcovi, spanac.

Alimentele bogate în seleniu stimulează producerea glutationului în organism.

Alicina, un compus important al usturoiului care îi dă acestuia mirosul caracteristic stimulează producerea internă a două enzime antioxidante, catalaza și glutation-peroxidaza, acestea putând mări durata de viață în cazul unor forme de viețuire.

❋ ***Superoxid-dismutaza***

Superoxid-dismutaza (SOD) este una dintre cele mai puternice enzime antioxidante descoperite, poate chiar cea mai puternică, un adevărat „măturător" al radicalilor liberi. Această enzimă protejează celulele împotriva degenerării. Ei bine, iată o veste extraordinară: Orzul verde este până în prezent cea mai bogată sursă de SOD cunoscută. Puteți consuma 2-3 pahare de orz verde pe zi, cură de 30 de zile. După o pauză de 2 săptămâni mai puteți face o cură.

❋ *Clorofila*

Cu cât o plantă conține mai multă clorofilă, cu atât asigură o protecție mai mare față de substanțele cauzatoare de cancer. În această postură, clorofila este mai eficientă decât vitamina A, C sau E. Clorofila vindecă răni, stimulează refacerea țesuturilor vătămate și inhibă dezvoltarea bacteriilor. Clorofila – substanță vindecătoare, este concomitent puternică și inofensivă – distrugătoare pentru germeni, dar delicată cu țesuturile corporale vătămate. Modul cum anume acționează rămâne deocamdată o taină. Iată o listă a plantelor bogate în clorofilă ce pot fi folosite sub formă de sucuri: orzul verde (când are înălțimea de 15-20 cm), grâul și ovăzul verde, urzica, lucerna, păpădia.

Substanțe anticancerigene

Iată o listă cu unele dintre cele mai puternice substanțe ce combat boala neoplazică:

- ✓ **Betacarotenul:** morcov, cătină, spanac, sfecla roșie, dovleac cu miezul portocaliu, pătrunjel, coacăze, avocado.
- ✓ **Vitamina C:** măceșe (excelează), cătină, coacăze, pătrunjel, kiwi, lobodă, ardei, urzici, broccoli, conopidă, varză, portocale, lămâi, grape-fruit, spanac, ridichii, roșii, mazăre, fragi.
- ✓ **Vitamina E: uleiul de** cătină, nuci, alune, migdale, avocado, broccoli, germenii cerealelor.
- ✓ **Vitamina B_{17}:** migdale, semințe de măr, semințe de gutui, sâmburi de caise.
- ✓ **Seleniu:** nucile de Brazilia, polenul, usturoiul, ceapa, strugurii negrii, broccoli, cereale integrale.
- ✓ **Gluation-peroxidaza:** avocado, pepene verde, grape-fruit, dovlecel, căpșuni, bame, roșii, portocale, cantalup, conopidă, broccoli, piersică, ceapă, dovlecel, morcovi, spanac.
- ✓ **Superoxid-dismutaza:** orzul verde.
- ✓ **Clorofila:** orzul verde, grâul și ovăzul verde, urzica, lucerna, păpădia.
- ✓ **Flavonoizii:** fructe, zarzavaturi, cereale, planate medicinale, propolis, polen, semințe.
- ✓ **Izoflavonoidele:** soia, linte, mazăre.
- ✓ **Licopenul:** roșiile, grape-fruit roșu, gogoșarul.
- ✓ **Izotiocianații:** varza de Bruxelles, varză, conopidă, napi, ridiche.
- ✓ **Polifenoli:** căpșuni, fragi, zmeură, fructe de pădure.
- ✓ **Fito-steroli:** legume, leguminoase, semințe bogate în grăsimi.
- ✓ **Cumarinele și lactonele:** citrice și zarzavaturi.
- ✓ **Fibrele alimentare:** tărâțe de cereale, fructe, zarzavaturi.
- ✓ **Indolii:** varză, conopidă, napi.
- ✓ **Acizii fenolici:** soia, ovăz, mere, cartofi.
- ✓ **Inhibitorii de proteaze:** soia, semințe, nuci, legume.
- ✓ **Genisteina:** soia.
- ✓ **Dialilsulfitul:** usturoi și ceapă.
- ✓ **Ligninele:** fructe de pădure, ovăz.
- ✓ **Catehine:** fructe de pădure.
- ✓ **Resveratrolul:** strugurii.
- ✓ **Betalainele:** sfecla roșie, călinele, coacăze roșii.
- ✓ **Quercitina:** strugurii.

Alimente „anticancer"

„Alimentația echilibrată este una dintre cele mai importante obligații pe care le are de îndeplinit omul, către el însuși, căci aceasta contribuie la menținerea sănătății normală și îi poate susține lupta de apărare împotriva bolilor, inclusiv a cancerului." *(Dr. Grigore Meltezeanu – „Alimentația și boala canceroasă")*

Oricât ar părea de incredibil, consumul regulat de fructe și legume poate reduce enorm riscul îmbolnăvirii de cancer. Chiar și după diagnosticarea cancerului, a mânca multe fructe și legume poate împiedica evoluția acestuia. Într-un studiu efectuat în Hawai s-a arătat că femeile care au mâncat multe legume aproape și-au dublat timpul de supraviețuire comparativ cu cele care au mâncat mai puțin. La bărbați, roșiile, portocalele și broccoli au sporit șansele de supraviețuire. Varza, broccoli, conopida și alte legume crucifere conțin substanțe chimice care grăbesc îndepărtarea estrogenului nociv din organism, stopând cancerul de sân.

Femeile vegetariene au rate mult mai scăzute de cancer de sân sau ovarian. Cele care consumă carne au niveluri mai mari de estrogen în sânge decât vegetarienele, din cauza grăsimilor animale saturate, așa cum au descoperit diverse studii. Estrogenul induce cancerul de sân și ovarian. Un recent studiu german asupra bărbaților vegetarieni a demonstrat că globulele lor albe aveau o acțiune letală de două ori mai mare asupra celulelor tumorale decât în cazul celor ce consumau carne. În realitate, vegetarienii aveau nevoie de jumătate dintre globulele albe care să îndeplinească aceeași funcție ca în cazul consumatorilor de carne.

În continuare, vă veți putea familiariza cu mai multe alimente din „grădina Domnului", care vă pot proteja de cancer și chiar ajuta în lupta împotriva acestei boli (în cazul că o aveți deja).

❀ Familia cruciferelor

Un grup dintre toate alimentele dotat cu factori de protecţie împotriva cancerului îl constituie cruciferele. Aceşti membrii din familia cruciferelor includ: varza de Bruxeles, conopida, broccoli, gulia, varza etc. Un studiu a arătat că persoanele care au mâncat varză cel puţin o dată pe săptămână au avut cu 2/3 mai puţin cancer de colon decât persoanele care au mâncat o dată pe lună sau mai puţin. Indolii sunt printre fitochimicalele cu rol protectiv împotriva cancerului în aceste plante. Aceşti compuşi lucrează ca agenţi de blocare influenţând creşterea enzimelor din colon ce pot dezactiva carcinogenii.

Broccoli este binecuvântat cu o extraordinară abundenţă de antioxidanţi. Unul deosebit de puternic se numeşte sulforafan. În cazul animalelor hrănite cu broccoli a fost revigorată activitatea de detoxifiere a enzimelor, care a scăzut rata îmbolnăvirilor de cancer cu două treimi. Broccoli conţine vitamina C, betacaroten, quercitină, indoli, glutation şi luteină. Este una din cele mai bogate surse de crom, un oligoelemnt care prelungeşte viaţa şi protejează împotriva ravagiilor provocate de insulina scăpată de sub control şi de zahărul din sânge. În cazul femeilor, ajută la eliminarea tipului nociv de estrogen, care contribuie la îmbolnăvirile de cancer. Cei care mănâncă regulat broccoli suferă mai rar de cancer de colon sau plămâni, ori de boli cardiovasculare. Acţiunea lui a fost legată de mărirea duratei de supravieţuire în cazul bolnavilor de cancer de plămâni.

Şi **varza** conţine mulţi antioxidanţi. Un studiu a arătat că la bărbaţii, care mănâncă varză o dată pe săptămână comparativ cu cei care consumă odată pe lună, riscul îmbolnăvirii de cancer de colon scade la 66%. Varza stopează cancerul de stomac şi sân. Un antioxidant specific din varză, indol-3-carbinol, accelerează procesul eliminării unei forme nocive de estrogen care induce cancerul de sân. Un alt studiu a arătat că aproximativ 70% dintr-un grup mare de femei care mâncau varză au început să elimine estrogenul periculos în decurs de cinci zile. Varza creaţă este o varietate mai eficientă, iar varietatea roşie este cea mai bogată în antioxidanţi. Consumaţi, pe cât posibil, varza crudă.

Doctorul Gary Stoner de la Universitatea din Ohio declara că izotiocianaţii, care se găsesc în varză, inhibă cancerul pulmonar cauzat de substanţe chimice precum fumul. Fumul de ţigară conţine un număr imens de radicali liberi care sunt puternic implicaţi în povocarea cancerului şi a altor boli.

Napii conţin foarte mult betacaroten şi alţi compuşi anticancerigeni (sulforafan şi indoli). Folosiţi-i din belşug!

❀ Usturoiul

Usturoiul s-a dovedit a fi un bun protector împotriva dezvoltării cancerului. La şoareci, usturoiul a fost folosit efectiv în tratarea cancerului. O cantitate de 50 mg de usturoi administrată şoarecilor bolnavi de cancer la vezica biliară în aproximativ 100 g de apă potabilă a condus la micşorarea semnificativă a tumorilor, în timp ce 500 mg usturoi, nu doar că a redus localizarea cancerului, dar în realitate a redus rata de mortalitate cauzată de cancer. Toate acestea s-au realizat fără efecte secundare. Cercetătorii cred că usturoiul poate a stimulat sistemul imunitar al şoarecilor ajutându-i în combaterea cancerului. Cercetătorii de la Institutul pentru Cancer Poswelt Park au reuşit să reducă numărul de tumori la şobolanii predispuşi la cancer cu până la 75% cu o substanţă fitochimică ce se găseşte în usturoi.

Studii întreprinse în China şi Italia arată că la persoanele care consumă usturoi şi ceapă şansele de a se îmbolnăvi de cancer de stomac scad la jumătate. Mai mult decât atât, usturoiul poate acţiona ca un agent care împiedică evoluţia cancerului. Substanţele din compoziţia usturoiului înăbuşă evoluţia celulelor canceroase. În urma experimentelor cercetărilor făcute, se pare că usturoiul are capacitatea să inhibe cancerul în toate ţesuturile, inclusiv la nivelul sânului, ficatului, colonului şi prostatei.

Usturoiul este o sursă importantă de **germaniu**, element chimic cu efecte anticancerigene puternice.

Usturoiul este o sursă bună de **seleniu**. Seleniu acţionează împreună cu glutationa, o tripeptidă ce se găseşte în organism, un puternic antioxidant, un adevărat "măturător" de radicali liberi. Detoxifică materiale toxice ca plumbul, mercurul, cadmiul şi arsenicul şi alte substanţe potenţial cancerigene, combinându-se cu ele pentru a forma compuşi ce sunt eliminaţi din organism. Usturoiul ajută ficatul să neutralizeze toxinele.

O substanţă fitochimică descoperită în usturoi atacă în special radicalii liberi din fumul de ţigară, conform testelor clinice făcute de doctorul B.Torok la Universitatea din Tubingen în Germania.

Un experiment realizat la Facultatea de Medicină Johns Hopkins pe 41.837 femei, timp de 5 ani, a arătat că cele care au consumat usturoi în mod regulat aveau cu 50% mai puţin cancer de colon.

❀ Strugurii

Strugurele este un puternic solvent natural. Anumite excrescenţe, ulcere, abcese şi mase fibroase sunt dizolvate de puternicii agenţi chimici din struguri. El este un dizolvator al tumorilor.

Acidul elagic conţinut de struguri reduce cu până la 70% incidenţa cancerului, în special a celui pulmonar. O altă componentă, întâlnită din abundenţă mai ales în strugurii roşii si negrii, **quercitina**, inhibă dezvoltarea melanoamelor maligne (una din cele mai invazive şi mai greu de tratat forme de cancer), fiind şi o speranţă în tratarea tumorilor metastazate. **Resveratrolul** este un elixir mai ales pentru femei, studii clinice arătând că această substanţă ajută la prevenirea şi combaterea cancerului la sân şi a tumorilor mamare în general.

Stafidele, care sunt struguri uscaţi, conţin concentraţii mai ridicate de compuşi antioxidanţi, decât strugurii proaspeţi. Stafidele conţin de trei până la cinci ori mai mulţi fenoli sau antioxidanţi decât strugurii proaspeţi.

❀ Fructele de pădure

Fructele de pădure, precum cătina, măceşele, afinele, coacăzele conţin o pleiadă de substanţe ce previn şi combat boala malignă. Toate aceste fructe conţin cantităţi mari ale vitaminei C, beta-caroten şi flavonoizi, dar şi multe alte

fitoelemente valoroase. Consumul acestor fructe îl puteți considera ca un privilegiu și un lux. În ce privește valoarea alimentară și mai ales terapeutică, puține alimente se pot compara cu fructele de pădure.

Ceapa

Quercitina este un antioxidant conținut de ceapă care dezactivează agenții cauzatori de cancer, inhibă enzimele care impulsionează dezvoltarea celulelor canceroase și are o activitate antiinflamatorie, antibacteriană, antifungică și antivirală. Împiedică colesterolul nociv LDL să atace arterele. Ceapa reprimă capacitatea grăsimilor, cum ar fi untul, de a iniția formarea cheagurilor care astupă arterele. Ceapa fluidifică, „subțiază sângele". În plus ceapa conține seleniu, un alt element anticancer.

Citricele

Portocala conține atât de mulți antioxidanți, încât Institutul Național al Cancerului a numit-o o adevărată colecție de inhibitori cunoscuți ai cancerului din toate categoriile, inclusiv **carotenoizi, terpene, flavonoizi și vitamina C**. Grapefruit-ul, de asemenea, conține un tip unic de fibre, mai ales în coajă și săculeții cu suc, care reduc spectaculos colesterolul și chiar fac reversibilă ateroscleroza. În plus, conțin mult glutation, cel mai important antioxidant care luptă împotriva tuturor deteriorărilor produse de radicalii liberi. Lămâia este un aliment folosit pentru tratarea a mai mult de 150 de boli, inclusiv boala malignă.

Pătrunjelul

Pătrunjelul este mult mai bogat decât majoritatea vegetalelor într-un aminoacid important – histidina, care inhibă puternic dezvoltarea tumorilor în organism.

Pătrunjelul este un puternic anticancerigen. Pe lângă substanțe antioxidante ca beta-carotenul și vitamina C, folositoare în combaterea bolilor maligne, pătrunjelul deține și alte substanțe valoroase, cu proprietăți anticancerigene:

- ✓ poliacetilena – împiedică sintetizarea prostglandinei, substanță care facilitează apariția cancerului;
- ✓ flavonoidele – unele acționează ca antioxidanți, altele neutralizează acei hormoni care pot iniția creșterile tumorale;
- ✓ monoterpena – un antioxidant cu proprietăți anticancerigene, ce reduce colesterolul.

Morcovii

Persoanele cu niveluri scăzute ale beta-carotenului din sânge sunt mai predispuse la atacuri de cord și la diferite forme de cancer și mor ori rămân cu sechele în urma accidentelor cerebrale. Beta-carotenul protejează ochii de bolile care duc la pierderea vederii cauzate de vârstă. Pigmentul portocaliu sporește funcțiile imunitare. Un morcov de mărime medie conține 6 mg de beta-caroten. Pentru a obține o doză puternică este recomandat să se consume sucul de morcovi. O ceașcă de suc de morcovi conține 24 mg de beta-caroten. Morcovii conțin și multă vitamina C, atât de folositoare în stimularea imunității.

Sfecla roșie

Bogată în antioxidanți (cu siguranță ați văzut cât de roșu este sucul acesteia) și substanțe ce intensifică respirația celulară (betacianine). Sfecla roșie a fost folosită cu succes ca aliment anticancerigen. Este bogată și în betacaroten. O puteți folosi sub formă de suc sau salate.

Spanacul

Numeroase boli sunt combătute de componentele antioxidante ale spanacului. Amintim cancerul, bolile de inimă, hipertensiunea, accidentele vasculare cerebrale, cataracta, degenerarea retinei și chiar tulburări psihice. Luteina conținută de spanac este un antioxidant tot atât de puternic ca și beta-carotenul. Oricum, spanacul le conține pe amândouă din belșug. Consumul de cantități însemnate de spanac reduce cu 45% riscul de degenerare a retinei, o potențială cauză de orbire. O ceașcă de spanac crud reduce la jumătate riscul de îmbolnăvire de cancer de plămân. Spanacul este foarte bogat în acid folic – un protector al creierului și al arterelor – dar și un agent anticancerigen.

Roșia

Conține cea mai mare cantitate de licopen, un antioxidant mai puternic chiar decât beta-carotenul. Cercetările sugerează că licopenul conservă capacitățile mintale și fizice la bătrânețe. Nivelurile ridicate de licopen în sânge reduc riscurile de îmbătrânire de cancer pancreatic sau de ficat. Alte cercetări au arătat că persoanele care au mâncat cele mai multe roșii crude au redus la jumătate riscul de îmbolnăvire de cancer al cavității bucale, faringelui, esofagului, colonului, sau rectului, față de cele care au mâncat mai puține roșii. Substanțele chimice din roșie – acidul P-humaric și acidul clorogenic – împiedică formarea nitrozaminelor cauzatoare de cancer.

Soia

Dr. Denham Harman, părintele teoriei radicalilor liberi în îmbătrânire, în urma studiilor de laborator, a demonstrat că animalele hrănite cu proteine din soia aveau mai puține celule distruse de radicalii liberi decât cele hrănite în cazeină (care se găsește în lapte și produse lactate). Durata de viață a animalelor, care au mâncat soia în loc de cazeină a crescut cu 13 %. Soia conține o mulțime de antioxidanți și alți agenți care luptă împotriva bolilor, printre care genisteină, daidzeină, inhibitor de protează, fitați, saponine, fitosteroli, acizi fenolici și lecitină.

Genisteina conținută de soia, este un puternic inhibitor al cancerului de sân și de prostată. Aminoacizii din soia sunt mai puțini vulnerabili la oxidare; astfel, spre deosebire de alte alimente, soia nu revarsă valuri de radicali liberi în organism, care să mutileze și să îmbătrânească celulele. În cazul testelor efectuate în eprubetă genisteina împiedică în mod direct dezvoltarea multor tipuri de celule canceroase, în cazul cancerului de colon, plămâni, piele și sânge.

❀ Grăsimi sănătoase

În urma cercetărilor ample și a numeroaselor studii asupra bolii maligne, s-a evidențiat că multe tipuri de grăsimi sunt dăunătoare și au un rol mai mare sau mai mic în favorizarea procesului malign. Grăsimile saturate sunt printre cele mai periculoase. Grăsimile denaturate (prin rafinare, hidrogenare etc.) de tip „trans", întâlnite în margarină și uleiuri rafinate au fost corelate cu apariția unor forme de cancer. Cele mai sănătoase uleiuri sunt cel de măsline extravirgin presat la rece și cel obținut din semințe de in. În cazul în care aveți un risc înalt de cancer sau procesul malign este deja inițiat, este indicat să folosiți în alimentație doar aceste varietăți de uleiuri. Pentru completarea necesarului lipidic, pe lângă aceste uleiuri consumați în cantități mici și semințe crude (floarea soarelui, susan, dovleac) și fructe oleaginoase (avocado, migdale, nuci, alune).

❀ Uleiul de măsline

Cercetătorii italieni au descoperit că utilizarea zilnică a **uleiului de măsline**, mai ales la salate, legume și alte alimente, a scăzut cu 85%. riscul de cancer de plămân. Evitați fierberea sau prăjirea uleiului pentru că astfel pot fi distruși anumiți antioxidanți care oferă protecție împotriva cancerului. Numai uleiul extravirgin prezintă cantități semnificative de antioxidanți.

❀ Semințele de in și uleiul obținut din aceste semințe

Semințele de in și uleiul de in – conțin niște compuși numiți „linani" cu efecte bune în combaterea cancerului de tract digestiv. Se poate consuma 2 linguri de pulbere pe zi, amestecate în salate. Semințele de in (și mai ales uleiul din semințe de in) reprezintă cea mai bogată sursă cunoscută în acizi grași omega-3, ce au efecte foarte valoroase în terapia multor boli. Rezultate bune s-au obținut și în cazul cancerului de sân. Semințele de in sunt considerate de Institutul American de Oncologie ca prezentând proprietăți deosebite de luptă împotriva cancerului. La o clinică din S.U.A., după experiențe îndelungate efectuate de dr. L.Thompson pe un număr foarte mare de paciente, s-a dovedit eficacitatea semințelor de in. După numai o lună de administrare a 25 g de semințe de in pe zi (măcinate și apoi consumate cu un pahar de apă), nodulii se reduc la jumătate.

❀ Avocado

Este unul dintre protectorii celulelor datorită abundenței de glutation pe care o conține, unul dintre cei mai puternici antioxidanți cunoscuți care, printre alte miracole ajută la neutralizarea grăsimilor extrem de distructive din alimente. Este adevărat că avocado conține multă grăsime, dar este un tip benefic de grăsime – mononesaturată, rezistentă la oxidare. Avocado scade colesterolul din sânge mai bine decât o dietă săracă în grăsime, potrivit unor cercetări recente. În plus, este bogat în potasiu, care protejează vasele de sânge.

❀ Semințele de dovleac

Semințele de dovleac sunt foarte bogate în zinc, fiind recomandate în leucemie, în cancer de prostată, cancer intestinal și pulmonar, scleroză în plăci și alte boli autoimune. Se recomandă consumul zilnic a 2-3 linguri de semințe de dovleac.

Alte suplimente naturale ce pot fi folosite în lupta împotriva cancerului

☙ Propolisul

Produsele stupului, mai ales propolisul, polenul și păstura sunt un ajutor neprețuit în lupta împotriva bolii maligne.

Studiile clinice efectuate pe pacienți diagnosticați cu diverse forme de cancer au demonstrat că mierea, propolisul și polenul stimulează sistemul imunitar și activitatea enzimelor antioxidante cum este superoxid-dismutaza și altele.

Prin conținutul divers de flavonoizi, propolisul exercită o acțiune directă asupra macrofagelor, determină sinteza de interleukina și interferon, precum și asupra factorului de necroză tumorală. Propolisul împiedică dezvoltarea celulelor maligne, crește capacitatea sistemului imunitar de a fagocita celule canceroase, ajută la restabilirea echilibrului organic al bolnavilor de cancer. Constituenții de bază ai propolisului determină distrugerea celulelor tumorale prin apoptoză, îndeosebi în neoplaziile renale si hepatice. Rezultate bune s-au obținut cu tratamentul intern cu propolis în tratarea cancerului la sân, a cancerului de colon și genital, a melanomului malign, a metastazelor pulmonare și hepatice. De asemenea, propolisul, utilizat extern, pe plăgile canceroase, are efecte extraordinare. Intern, se administrează de trei ori pe zi câte 40-50 de picături de tinctură, puse pe o bucățică de pâine care se consumă, timp de o lună, cu 10 zile pauză, după care se poate relua (3-4 cure anual). Se poate folosi și mierea propolizată, 3 linguri pe zi. *(Dr. bioch. Cristina Mateescu – „Apiterapia")*

Mierea propolizată este un remediu antiinfecțios excepțional având și efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obține punând în 8 linguri de miere (poliflora) 4 linguriță de tinctură de propolis (se găsește în magazinele naturiste și apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia de 3 ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cure de o lună, cu 10 zile pauză, după care se poate relua. Se pot face 3-4 cure anual.

Polenul

Se consumă câte 1 linguriță, de două ori pe zi, înainte cu 10 minute de masă. Cura durează 30 de zile. Se pot face 3-4 cure pe an. Consumul de polen determină intensificarea acțiunii sistemului imunitar în sensul fagocitării formațiunilor tumorale, creșterea producției de celule imunocompetente, precum și a producției de anticorpi specifici. Polenul are un conținut ridicat în seleniu (pe locul doi după nucile braziliene), iar acest element are capacități antioxidante și protectoare față de multe forme de cancer. Este bine să verificați mai înainte dacă nu sunteți alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumați pentru început doar 1-2 granule de polen și apoi vedeți cum se comportă organismul. Măriți doza de fiecare dată câte puțin, până ajungeți la cantitățile recomandate. În cazul efectelor adverse, întrerupeți cura.

Uleiul de cătină

Uleiul de cătină conține o pleiadă de antioxidanți puternici și substanțe imunostimulatorii: tocoferoli, alfa și beta-caroten, licopen, zeaxantină, criptoxantină. Uleiul de cătină conține de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (C. Pârvu – „Universul plantelor"). Se crede că uleiul de cătină deține primul loc în lume în ce privește conținutul de vitamina E (se cunoaște rolul antioxidant al acestei vitamine). Se administrează câte 40 de picături, de 3 ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată.

Extractul din semințe de struguri

Acest extract conține o foarte puternică substanță antioxidantă, un bioflavonoid mai puternic de 50 de ori decât vitamina E și de 20 de ori mai concentrat decât vitamina C - proantocianidina (PCO). Această substanță este un adevărat „măturător" al radicalilor liberi – substanțe implicate în îmbătrânirea și moartea celulară și în foarte multe boli degenerative, inclusiv cancerul. Folosiți 4 picături, de 3 ori pe zi!

Drojdia de bere

Drojdia de bere este un extraordinar ajutor pentru bolnavii de cancer. Seleniul, precum și anumite vitamine (conține toate vitaminele din complexul B) conținut de acest produs natural, măresc foarte mult rezistența organismului la orice gen de infecție. Se administrează vreme de 15-20 zile pe lună, câte 3-4 linguriță pe zi de fulgi nutriționali de drojdie (se găsesc în magazine specializate sau Plafar) sau tablete de drojdie de bere ce le găsim în farmacii și în magazinele naturiste, fiind extracte atomizate de drojdie. În cazul majorității formelor de cancer, consumul de drojdie de bere determină stagnarea și apoi remisiunea formațiunilor tumorale maligne. Prof. dr. Gottschalk observa, la animalele de experiență tratate cu drojdie de bere faptul că, în mai puțin de trei luni, cancerul de prostată, de piele sau al ficatului era oprit de ingerarea zilnică a acestui produs natural. Iradierea are mai puține efecte adverse atunci când este asociată cu consumul zilnic de drojdie de bere.

Pulbere din fructe de cătină și măceșe

Foarte bogată în vitamina C și betacaroten, având în plus și alte fitoelemente valoroase, pulberea din fructe de cătină și măceșe reprezintă un supliment valoros în toate bolile, mai ales în cele maligne. Fructele pot fi transformate în pulbere utilizându-se râșnița de cafea. Este bine ca plantele și fructele uscate să fie transformate în pulbere cu puțin timp înainte de folosire, pentru ca degenerarea oxidativă să fie cât mai mică, fără să facem cantități mari odată. Se amestecă bine toate ingredientele, apoi se pun într-un borcan închis ermetic și se păstrează la rece și la întuneric. Se consumă 2x2 linguri pe zi pentru adulți și 2x2 linguriță pe zi pentru copii. Se poate combina cu miere și polen. Se recomandă să se prepare o cantitate care să fie consumată într-o săptămână.

Tărâțele de grâu

Tărâțele de grâu se iau macerate în apă cu puțină miere. Într-o cană de apă se pun de seara 2-3 linguri de tărâțe și 2 linguriță de miere. Se lasă la macerat până dimineața, când se consumă pe stomacul gol. Tratamentul se face zilnic, vreme de o lună. Pentru cei constipați se fac cure de 2 luni, cu 2 săptămâni de pauză. Pe lângă efectele sale vitaminizate, tărâțele au o acțiune dezintoxicantă puternică, extrem de importantă în tratarea bolilor tumorale maligne.

Grâul încolțit (și alți germeni)

În urma procesului de încolțire a leguminoaselor și a grânelor se eliberează „forța vitală" – enzimele – pe care o conțin. Nu numai că dă energie organismului, dar acționează și ca antioxidant, îndepărtând astfel metalele toxice și acumulările de mucus din organism. Germenul de grâu este o sursă naturală importantă de fier, magneziu, proteine, vitaminele B și E, vitalizând organismul. Germenii pot încetini procesul de îmbătrânire și contribuie la reîntinerirea organismului. Se consumă 3-4 linguri de grâu germinat în fiecare zi. Dacă aveți probleme cu dentiția, puteți da grâul germinat prin mașina de tocat, după care îl veți combina cu puțină miere și nucă măcinată și alte semințe crude, obținând o pastă delicioasă și extrem de hrănitoare. De regulă, se fac cure de 15 zile, urmate de două săptămâni de pauză. Se poate prepara un delicios lapte vegetal folosind grâul încolțit. În paharul blenderului se pun 3-4 linguri de grâu germinat, 1 lingură miere, ½ măr (opțional) și 1 cană apă caldă. Se mixează bine 2-3 minute.

Plante medicinale cu efecte benefice în prevenția și tratarea cancerului

☙ Dragavei (*Rumex crispus*)

Planta este cunoscută și sub denumirea de ștevie. Această rădăcină nu o găsiți la Plafar, dar o puteți recolta și usca dvs., fiind foarte comună. Rădăcina de Dragavei reprezintă unul dintre cei mai puternici purificatori limfatici, un redutabil constructor al sângelui (combate anemia), fortifică ficatul și stimulează funcția hepatică. Planta poate fi ultilizată în tratamentul tuturor formelor de cancer, ganglioni limfatici tumefiați, infecția cu HIV. Rădăcina uscată transformați-o în pulbere cu râșnița de cafea. Administrați sublingual 1 linguriță de pulbere (păstrați-o sub limbă 5 minute, apoi înghițiți-o cu puțină apă), de 3-4 ori pe zi, cură timp de 1 lună. După o pauză de 14 zile se mai poate face o cură.

☙ Brusture (Arctium lappa)

Brusturele este un puternic purificator și tonic sanguin și hepatic, este un bun adjuvant în detoxificare, eliberând organismul de toxine și mucozități. Intensifică buna funcționare a rinichilor și contribuie la cumularea acizilor din organism. Extractul din rădăcini posedă acțiuni antitumorale (Dr. Constantin Pârvu – „Universul plantelor"). Se administrează sub formă de pulbere (1 linguriță, de 3 ori pe zi) sau decoct, din 4 linguri pulbere rădăcină la 1 litru apă clocotită.. Se fierbe 15 minute la foc mic. Se lasă acoperit 15 minute, după care se filtrează. Se poate combina cu rădăcina de dragavei și trifoiul roșu.

☙ Armurariu (*Silybum marianum*)

Armurariu este marele protector hepatic. Să nu uităm că, în lupta împotriva cancerului, restabilirea și susținerea funcțiilor ficatului sunt de o importanță vitală. În plus, această plantă activează sistemul imunitar (favorizând fagocitarea celulelor maligne), neutralizează radicalii liberi, reîntinerește organismul. Cancerul de prostată și hepatic sunt cele două localizări ale bolii canceroase în care a fost verificată clinic acțiunea favorabilă a silimarinei (un complex de principii active conținute de această plantă). Alte forme de cancer, în care studiile de laborator au pus în evidență acțiunea curativă a Armurariului, sunt cancerul pulmonar, cancerul la sân, cancerul ovarian, cancerul intestinului gros și cancerul de piele. Se ia câte o linguriță de pulbere de semințe de 3 ori pe zi, în cure de 15 zile, cu 10 zile de pauză.

☙ Rostopasca (*Chelidonium majus*)

Pe lângă efectele bactericide remarcabile asupra unui număr mare de germeni patogeni (bacterii, fungi), această plantă are și proprietăți antitumorale prin acțiunea antimitotică a alcaloizilor conținuți. Se prepară sub formă de infuzie din o jumătate linguriță de plantă mărunțită la o cană de apă clocotită (250 ml). Se filtrează și se beau câte 1-2 linguri la 3 ore, în cursul zilei. Atenție! Nu se supradozează și nici nu se administrează în cantități mari, deoarece poate avea acțiune toxică constând în iritația tubului digestiv, vomă, respirație încetinită, uneori delir. Rostopasca este recomandată pentru vindecarea tuturor formelor de cancer, deoarece are o acțiune extrem de importantă în tratarea acestei maladii: stimulează funcția hepatică și drenează ficatul, care este foarte solicitat atunci când tumorile sunt fagocitate în procesul vindecării. Este indicată mai ales în cancerul hepatic și pancreatic, dar și în cancerul de piele.

☙ Echinacea (*Echinacea purpurea sau augustifolia*)

Se administrează câte 5 capsule (sau comprimate) de 500 mg de 2 ori pe zi (sau pulbere obținută prin râșnirea plantei, 1 linguriță de 3-4 ori pe zi). Cura durează 30 de zile, pauză 2 săptămâni, apoi se repetă cura. Echinacea amplifică funcționarea țesuturilor, în special a măduvei osoase, a țesutului timusului și splinei, stimulează producerea în organism de limfocite T și activitatea macrofagelor, ceea ce menține funcționarea sistemului limfatic la un ritm normal. Poate fi folosită în toate formele de cancer, tumori, furuncule, abcese, adenopatii, infecții.

☙ Năprasnicul (*Geranium robertianum*)

Se administrează sublingual 1 linguriță de pulbere de plantă, de 4 ori pe zi. Se păstrează sub limbă 5 minute, după care se înghite cu puțină apă sau ceai. Cura durează 4-6 luni. Năpraznicul conține cantități mari de germaniu (un oligoelement cu efect de stimulare a oxigenării celulare deosebit de puternic). Se crede că această intensificare a oxigenării celulare este cheia vindecării tumorilor atât maligne, cat și benigne. Năpraznicul este foarte folositor pentru a combate imediat efectele iradierii, precum și pentru a îndepărta anumite sechele. Năpraznicul stimulează imunitatea. combate acțiunea radicalilor liberi și mărește rezistența organismului la stres. Cura cu năpraznic este indicată în cancer pulmonar, mamar, intestinal, uterin, cancer de piele, fibrom uterin, chisturi ovariene, tumori benigne în general. sterilitate.

☙ Tătăneasa (*Simphytum officinale*)

Stimulează acțiunea sistemului limfatic, este un tonic pentru organism, fortificând celulele și țesuturile. Are proprietăți antitumorale (datorită unui compus numit alantoină) și cicatrizante excepționale, fiind de folos în tratarea plăgilor cu tendință de malignizare, a cancerului de piele, a nodulilor, ganglionilor inflamați, tumorilor externe. cancerului de sân. Se poate folosi intern* sub formă de macerat sau decoct pentru cancerele tractului digestiv, iar extern. sub formă de cataplasme (rădăcina proaspătă se răzuiește fin și se aplică pe regiunea interesată).

* **Obs.:** Din cauza unui alcaloid puternic pe care îl conține, FDA consideră că această plantă este periculoasă pentru ficat. Cu toate acestea, nici dacă planta ar fi consumată timp de câteva generații, efectul invocat nu s-ar manifesta. Dacă însă, din plantă se extrage alcaloidul respectiv, iar acesta este ingerat ca atare și în doze mari, el poate provoca dereglări grave ale funcției hepatice. Regula de bază în botanică este aceea de a nu extrage și izola elementele componente ale unei plante. (Dr. Robert Morse – „Să trăim sănătos fără toxine") Trebuie subliniat că această plantă este utilizată de secole fără a se dovedi efectele ei adverse. Chiar și mai mult, în unele regiuni ale țării, tulpinile și frunzele tinere, culese primăvara, se consumă fierte ca legumă în supe și ciorbe, iar lăstarii tineri se folosesc ca surogat de sparanghel. Dr. Constantin Pârvu, autorul celei mai vaste lucrări asupra plantelor, *„Enciclopedia plantelor"*, suferind el însuși de cancer intestinal, s-a tratat cu succes cu rădăcina acestei plante miraculoase. Și alți bolnavi au avut rezultate deosebite. Biata Tătăneasă a devenit peste noapte atât de „periculoasă", în timp ce medicamente cu zeci de efecte secundare teribile sunt recomandate fără nicio problemă. Aceste idei lansate fac parte din atacurile medicinii alopate care încearcă să discrediteze medicina naturistă. Este trist că prin prejudecățile și confuzia stârnite, oamenii sunt privați de proprietățile salvatoare ale multor plante pe care Dumnezeu ni le-a lăsat la dispoziție, „fără bani și fără plată".

☙ Lichenul de piatră (*Centraria islandica*)

Recent, s-a descoperit că acidul usnic posedă proprietăți antitumorale și antibiotice, mai ales față de bacilul tuberculozei. În plus, are proprietăți emoliente datorită substanțelor mucilaginoase și tonice generale. Această plantă poate fi folosită în combaterea tumorilor digestive și pulmonare. Se prepară sub formă de decoct (fierbere timp de 5 minute), din 1 linguriță plantă la 1 cană de apă; se beau 2 căni pe zi.

☙ Iarba mare (*Inula helenium*)

Fitoncidele din rădăcina acestei plante au efecte antihelmintice (combat viermii și paraziții), bacteriostatice și antivirale. Remarcabil este efectul menționat de tratatele de specialitate asupra bacilului tuberculozei. Potrivit unor studii de laborator, sescviterpenele au proprietăți inhibitoare asupra celulelor tumorale. Se recomandă folosirea mai ales în cancerul pulmonar.

☙ Ghimpele (*Xanthium spinosum*) și Pufulița (*Epilobium montana sau E. Hirsutum*)

Infuzia combinată din Ghimpe și Pufuliță are efecte imunostimulente și antitumorale, manifestate mai ales asupra aparatului genital si urinar, dar și hepatic. Se pun la macerat cinci linguriță de pulbere (obținută din combinația în egală proporție a celor două plante) în jumătate de litru de apă, de seara până dimineața, când se strecoară, iar maceratul obținut se pune deoparte. Planta rămasă după filtrare se opărește cu încă jumătate de litru de apă clocotită, după care se lasă să se răcească și se strecoară. În final, se combină cele două extracte, obținându-se aproximativ un litru de preparat, care se administrează pe parcursul unei zile, în două-trei reprize, pe stomacul gol. Se administrează această infuzie în cură de 6 luni, iar după o pauză de 3 săptămâni se mai poate repeta.

☙ Mugurii de Plop negru (*Populas nigra*)

Mugurii de Plop au acțiune antivirală, antiinflamatoare, imunostimulatoare, reglează hormonal, favorizează eliminarea toxinelor și a ureei din sânge, reduc durerea (conține substanțe din familia aspirinei), favorizează cicatrizarea țesuturilor lezate și inflamate. Conțin și substanțe cu acțiune citostatică (fără efectele adverse ale medicamentelor de sinteză), care pot fi folosite în tratarea unor forme de cancer. Se administrează pulbere de muguri de Plop - o linguriță de patru ori pe zi, pe stomacul gol, cură 6 luni.

☙ Cimișir (Buxus sempervirens)

Această plantă este folosită drept gard viu. Frunzele sale de un verde închis și pieloase conțin un alcaloid, buxenina G2, care are o puternică acțiune inhibitoare asupra celulelor canceroase. Se folosește tinctura de cimișir. Se recoltează prin tăiere trei sute de grame din vârfurile fragede de la Cimișir (crengușele cu frunze), și câtă vreme sunt proaspete se taie foarte mărunt, ca varza pentru salată. Se pune la macerat această cantitate de plantă proaspătă, în doi litri de alcool de 40 de grade, într-un borcan ermetic închis, vreme de 7 zile. După trecerea acestei perioade de timp se filtrează amestecul prin tifon, iar preparatul obținut se pune în sticluțe mici, închise la culoare. La început, în primele 5-7 zile, se ia câte o linguriță de trei ori pe zi, înaintea meselor principale. Apoi, se administrează vreme de două luni, câte o lingură din acest extract, diluată în jumătate de pahar de apă, înainte de masă, de 3 ori pe zi. Are un gust destul de neplăcut, însă efectele sale sunt excepționale. S-au obținut rezultate bune în cancerul de piele, de vezica urinară, de rinichi, de colon.

☙ Tuia (*Thuja occidentalis*)

Se folosesc extern comprese cu alcoolatură de Tuia. Se aplică pe regiunea interesată, o dată pe zi, comprese cu alcoolatura de Tuia. Se lasă să acționeze vreme de două ore, după care pielea se usucă la aer. Este un tratament recomandat contra nodulilor mamari, contra fibromului uterin și a chisturilor ovariene, contra polipilor de tot felul, precum și contra formațiunilor tumorale care apar la nivelul pielii. Acest tratament și-a dovedit eficiența mai ales în cancerul cu localizare genitală, atât la femei, cât și la bărbați, precum și în cancerul de rect. Pentru mărirea efectului se poate combina cu tinctura de propolis și Tătăneasă.

☙ Aloe (*Aloe arborescens*)

Planta de Aloe (mai ales gelul intern) conține agenți antitumorali, imunostimulatori și acționează în vederea detoxifierii organismului. Poate fi utilizată mai ales în cancerele tractului digestiv, cancerul pulmonar și hepatic. Se

consumă înaintea meselor câte 7-8 cm dintr-o frunză verde de aloe proaspăt tăiată (spălată în prealabil). Are o eficiență deosebită, în pofida gustului amar. E bine ca planta să aibă minim trei ani. Faceți o cură de 30 de zile.

Mărul-lupului (*Aristolchia clematis*)

Această plantă este cunoscută și sub denumirea de curcubețică sau remf. Se prepară o infuzie din o jumătate de linguriță (aproximativ 1-1,5 grame) plantă uscată la o cană apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute, apoi se strecoară. Se bea timp de 14 zile o cană de ceai, împărțită în două reprize. Apoi timp de 14 zile pauză. Se mai poate face o cură tot de 14 zile, urmată iarăși de pauză. Planta Mărul-lupului are efecte antitumorale și antibiotice, mărește rezistența fagocitară a leucocitelor, stimulează fagocitoza naturală, mărește capacitatea de rezistență a organismului față de acțiunea agenților patogeni (C.Pârvu – „Universul plantelor"). Atenție! Nu se supradozează și nici nu se administrează în cantități mari, deoarece are acțiune toxică mai ales asupra rinichilor și tubului digestiv. Respectând această doză nu există niciun risc de intoxicare a pacientului. Folosirea acestei plante a dat rezultate bune ca adjuvant în tratarea cancerului pulmonar, de piele, la sân, la intestin și a polipilor colonului cu tendință de malignizare. Extern, se poate folosi decoctul sau tinctura de Mărul-lupului. Aplicațiile externe sunt indicate ca adjuvant în tratarea cancerului de piele, a plăgilor grave, a eczemelor rebele provocate de ciuperci sau alți agenți patogeni. Pentru sporirea eficacității. tinctura de Mărul-lupului se poate combina cu cea de Tătăneasă, propolis sau Tuia.

Clisma cu decoct de Mărul-Lupului și semințe de In

În 250 ml (o cană) de apă se fierbe o lingură de plantă mărunțită timp de 20 de minute. După ce se răcește decoctul. se adaugă o linguriță de semințe de in, care se lasă să macereze timp de două ore, după care se filtrează. Se introduc în anus 50-150 ml din acest extract, cu ajutorul unei pere de clismă sau cu irigatorul. Se ține extractul 10-15 minute, după care poate fi eliminat. Acest tratament se face zilnic, fiind eficient în tratarea **cancerului la rect, cancerul de intestin. de prostată, genital (la femei),** având rezultate extraordinare ca adjuvant în tratarea cancerului cu alte localizări (datorită efectului imunostimulator). După trei săptamâni de clismă cu Mărul-lupului se face o pauză de o săptămână. după care tratamentul se poate relua. În cazul cancerului cu localizări genitale la femei se pot face și instilații vaginale. folosind Mărul-lupului asociat cu alte plante ca Trifoi roșu, Gălbenele, Coada șoricelului, dar și tinctură de propolis și/sau Tuia.

Alte aplicații benefice în lupta împotriva cancerului

✓ Cataplasma de argilă

Argila are proprietăți antitoxice, antiinflamatorii reușind să revitalizeze celulele vlăguite.

În cazul tumorilor, se începe cu cataplasme subțiri (½ sau 1 cm), una pe zi, cu o durată de 1-2 ore, ce vor fi aplicate pe regiunea tumorală. În același timp se aplică o cataplasmă lombo-abdominală timp de 2 ore. După o săptămână. aplicați două cataplasme pe zi pe tumoare, timp de 2-3 ore și una lombo-abdominală. În cazul cancerelor cerebrale, se va aplica o cască de lut, o dată pe zi, vreme de 3 ore. Pentru sporirea eficienței, pentru înmuierea argilei se poate folosi în loc de apă ceai de Tătăneasă sau/și Gălbenele. În cazul în care argila nu are tendința să se usuce, se încearcă alte tipuri de cataplasme (cu rădăcină rasă de Tătăneasă, cu frunze zdrobite de varză, cu ulei de ricin etc.) sau chiar se pot alterna.

✓ Cataplasma cu frunze de varză

Aplicarea externă a frunzelor de varză este un procedeu foarte vechi, care și-a dovedit eficiența în cazuri multiple. iar unele destul de grave. Cataplasmele cu frunze de varză pot fi folosite în diverse localizări ale cancerului, în cazul tumorile externe și a nodulilor, cât și a ganglionilor tumefiați. Frunzele vor fi zdrobite în prealabil cu fundul unei sticle sau cu sucitorul de lemn. Se aplică direct pe piele 3-4 straturi de frunze de varză și se leagă cu un material de bumbac sau un fular. Se păstrează 2 ore sau toată noaptea.

✓ Cataplasma cu rădăcină de Tătăneasă *(Symphitum officinale)*

Tătăneasa are proprietăți antiinflamatorii și antitumorale (datorită alantoinei). Am folosit-o în multe cazuri de chisturi, tumori externe sau noduli mamari, cât și în cancerul mamar (chiar și când era în faza de rană supurândă) și a dat rezultate deosebite, chiar excepționale. Rădăcinile proaspete de Tătăneasă se spală bine cu o perie, apoi se dau prin răzătoarea mică. Această compoziție se pune pe o frunză de varză (zdrobită în prealabil cu ajutorul unei sticle sau sucitor de lemn) și se aplică pe zona mamară. Totul se leagă cu o fașă lată de tifon sau pânză de bumbac pentru a adera la tegument. Se păstrează timp de 1-2 ore. După folosire, rădăcina se aruncă.

✓ Comprese cu alcoolatură de Tuia (*Thuja occidentalis*)

Compresele cu alcoolatură de Tuia se pot aplica mai ales pe tumori externe, ganglioni limfatici tumefiați, chisturi și noduli. Se aplică o compresă îmbibată în alcoolatură de Tuia, peste ea se pune o bucată de celofan, iar deasupra un prosop sau un plasture. Se lasă să acționeze două ore, după care pielea se usucă la aer. Ulterior se poate aplica unguent de gălbenele. Procedeul se face o dată pe zi, sau la două zile. Alcoolatura se prepară din planta verde. Se obține ușor. punând într-o sticlă 200 de grame de frunze tăiate mărunt (se pot da prin mașina de tocat), peste care se toarnă un litru de alcool alimentar de 60 de grade. Recipientul se închide ermetic cu un dop și se lasă 10 zile într-un loc călduț, agitând zilnic conținutul. Maceratul se filtrează, iar tinctura rezultată se toarnă în sticluțe care vor fi păstrate închise ermetic.

După tratament, optați pentru o soluție pe termen lung: un stil de viață sănătos pentru întreaga viață

Organismul uman, care a fost afectat de boli grave, mai ales de maladia canceroasă, chiar dacă va experimenta o remisiune completă, totuşi celulele vor rămâne cu anumite leziuni biochimice - „amintiri triste" de pe parcursul procesului malign. Celulele vor rămâne cu o stare modificată biologic, „în latență". În cazul în care se vor crea din nou condițiile şi mediul optim pentru boală, iar organismul va fi expus agresiunilor cancerigenilor, boala va reveni cu siguranță, ba încă şi mai furioasă. Cancerul poate fi „retrezit" printr-o nutriție necorespunzătoare de mai târziu sau prin acțiunea stresului cronic. **Siguranța se găseşte într-un stil de viață sănătos din TOATE punctele de vedere pentru ÎNTREAGA viață.**

Pe scurt, asta înseamnă: cât mai multe fructe şi legume crude, plus semințe şi germeni de cereale. Folosiți ca uleiuri doar uleiul de măsline extravirgin şi cel din semințe de in (nu fierte, coapte sau prăjite). Cât mai puține alimente preparate termic; produsele animale eliminate. De asemenea, vor fi excluse: tutunul, cafeaua, zahărul, produsele rafinate. Folosiți apă curată de izvor, respirați aer curat de deal sau munte, faceți exercițiu fizic din belşug, fiți în contact cât mai des cu natura. Adăugați la toate acestea bucurie, pace, mulțumire sufletească. Mai presus de toate încredeți-vă în Dumnezeu, Sursa vieții şi a dragostei. Fără El viața nu este posibilă, nici vindecarea. Studiați Biblia, pentru a cunoaşte mai bine cine este Creatorul nostru şi a-I descoperi uimitoarea iubire. Sunt convins că nu aş fi scris ceea ce citiți acum, dacă Dumnezeu nu s-ar fi implicat în viața mea şi nu m-ar fi ajutat. Prietene, El te iubeşte şi vrea să te ajute. Deschideți inima pentru aceasta. Experimentează aceasta! Convinge-te!

Iată câteva promisiuni prețioase ale lui Dumnezeu pentru sufletul tău:

> ***„Domnul mi Se arată de departe: „Te iubesc cu o iubire veşnică; de aceea îți păstrez bunătatea Mea!" Ieremia 31:3***
>
> ***„Nu te teme, căci Eu sunt cu tine; nu te uita cu îngrijorare, căci Eu sunt Dumnezeul tău; Eu te întăresc, tot Eu îți vin în ajutor. Eu te sprijin cu dreapta Mea biruitoare." Isaia 41:10***
>
> ***„Încredințează-ți soarta în mâna Domnului, încrede-te în El, şi El va lucra." Psalmi 37:5***
>
> ***„Ce este cu neputință la oameni, este cu putință la Dumnezeu." Luca 18:27***

Cancer cerebral

⇨ Tumorile intracraniene sunt destul de frecvente, ele reprezintă cea de-a doua localizare a bolii canceroase la copii (ca frecvență), iar la adulți tumorile cerebrale maligne sunt mai frecvente decât boala Hodgkin. **Limfoamele cerebrale** și **glioamele maligne** tind a crește ca incidență.

⇨ Deoarece se dezvoltă în cavitatea închisă a craniului, tumorile intracraniene tind să producă simptome și semne chiar și atunci când au dimensiuni mici. Tumora poate invada, irita sau înlocui țesutul normal, poate comprima țesuturile din jur și vasele sanguine până la obstrucționarea și ischemia acestora. Poate apărea edem și hidrocefalie. Durerile de cap reprezintă simptomul cel mai frecvent de hipertensiune intracraniană. Odată cu creșterea tumorii, cefaleea devine severă și constantă, ajungând în final să trezească bolnavul din somn. Pot apărea și vărsături tot datorită hipertensiunii craniene (de obicei dimineața). Apar și tulburări psihice (tulburări de memorie, iritabilitate, depresie, alterarea stării de conștiență, deficit motor al membrelor etc.).

⇨ Folosirea unui **telefon mobil** crește riscul de cancer cerebral, potrivit unui studiu al Agenției Internaționale de Cercetare a Cancerului, publicat de presa britanică. Cercetătorii au descoperit că șansele ca unei persoane să îi apără o tumoră malignă sunt mult mai crescute în cazul în care a folosit un telefon mobil timp de zece ani. Ei au descoperit că apariția tumorii numită gliom este mai probabilă la persoanele care au folosit timp îndelungat telefonul mobil. În cadrul studiului, cercetătorii au analizat date din 13 țări despre tumorile canceroase apărute la nivel cerebral și au ajuns la concluzia că telefonul mobil crește șansele ca o persoană să dezvolte o tumoră malignă. Deși nu au descoperit cu exactitate cauza acestei prevalențe a tumorilor, cercetătorii consideră că principala cauză o reprezintă radiațiile emise de telefon. Un alt studiu, efectuat de cercetători suedezi, a demonstrat că tinerii și copii sunt de cinci ori mai predispuși să facă o tumoră pe creier dacă folosesc telefoane mobile.

⇨ Creșterea numărului de cazuri de limfoame maligne este legată de folosirea de **pesticide** în agricultură. În țările occidentale, frecvența tumorilor glandelor limfatice s-a dublat în ultimii 20 de ani. Riscul agricultorilor de a muri de cancer cerebral este cu 25% mai ridicat decât al populației generale, după toate aparențele datorită expunerii la pesticide. Alte cancere corelate cu aceeași cauză sunt: cancerul vezicii urinare, leucemii și multiple mieloame.

Obs.: Pentru a înțelege mult mai bine ce înseamnă cancerul, mecanismele, factorii și cauzele ce stau la baza declanșării și progresiei acestei boli, dar și ce puteți face pentru combaterea fenomenului malign, studiați cu atenție capitolul **„Veşti bune despre cancer"** (a doua secțiune a cărții). Pentru detalii legate de felul în care puteți proteja dar și îmbunătăți acțiunea sistemului imunitar, studiați capitolul **„Planul de fortificare al sistemului imunitar"** (a doua secțiune a cărții).

Recomandări de tratament:

Obs.: Pentru efectuarea curei de sucuri, studiați și preluați indicațiile din articolul: **„Cancer oral; esofagian; faringian"**. De asemenea, studiați cu atenție capitolul **„Cura cu sucuri și cruditați"** (a doua secțiune a cărții) și veți găsi multe informații, detalii și răspunsuri la întrebările dumneavoastră legate de acest subiect. În acest fel, veți fi bine informați și veți evita anumite greșeli.

Alte recomandări dietetice:

✓ **Tărâțe de grâu** - Într-o cană de apă se pun de seara 2-3 linguri de tărâțe și 2 linguriță de miere. Se lasă să macereze până dimineața, când se consumă pe stomacul gol. Tratamentul se face zilnic, vreme de o lună. Pentru cei constipați se fac cure de 2 luni, cu 2 săptămâni de pauză. Pe lângă efectele sale **vitaminizante**, tărâțele au o acțiune **dezintoxicantă** puternică, extrem de importantă în tratarea bolilor tumorale maligne.

✓ **Lapte de grâu germinat**. Grâul germinat este o sursă bogată de enzime, vitamine și minerale, vitalizând organismul. Se consumă 3-4 linguri de grâu germinat în fiecare zi. Dacă aveți probleme cu dentiția, puteți da grâul germinat prin mașina de tocat, după care îl veți combina cu puțină miere și nucă măcinată și alte semințe crude, obținând o pastă delicioasă și extrem de hrănitoare. De regulă, se fac cure de 15 zile, urmate de două săptămâni de pauză. Se poate prepara un delicios lapte vegetal folosind grâul încolțit. În paharul blenderului se pun 3-4 linguri de grâu germinat, 1 lingură miere, ½ măr (opțional) și 1 cană apă caldă. Se mixează bine 2-3 minute.

✓ **Pulbere din fructe de cătină și măceșe** - Foarte bogate în vitamina C și betacaroten, având în plus și alte fitoelemente valoroase, reprezintă un supliment valoros în toate bolile, mai ales în cele maligne. Fructele pot fi transformate în pulbere utilizându-se râșnița de cafea. Este bine ca plantele și fructele uscate să fie transformate în pulbere cu puțin timp înainte de folosire, pentru ca degenerarea oxidativă să fie cât mai mică, fără să facem cantități mari odată. Se amestecă bine toate ingredientele, apoi se pun într-un borcan închis ermetic și se păstrează la rece și la întuneric. Se consumă 2x2 linguri pe zi pentru adulți și 2x2 linguriță pe zi pentru copii. Se pot combina cu miere și polen. Se recomandă să se prepare o cantitate care să fie consumată într-o săptămână.

✓ **Uleiul de cătină** conține o pleiadă de antioxidanți puternici și substanțe imunostimulatorii: tocoferoli, alfa și beta-caroten, licopen, zeaxantină, criptoxantină. Uleiul de cătină conține de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (C.Pârvu – „Universul plantelor"). Se crede că uleiul de cătină deține primul loc în lume în ceea ce privește conținutul de vitamina E (se cunoaște rolul antioxidant al acestei vitamine). Se administrează câte 40 de picături, de 3 ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată.

- ✓ **Mierea propolizată** este un remediu antiinfecțios excepțional având și efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obține punând în 8 linguri de miere (poliflora) 4 linguriţe de tinctură de propolis (se găseşte în magazinele naturiste şi apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia de 3 ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cure de o lună, cu 10 zile pauză, după care se poate relua. Se pot face 3-4 cure anual.
- ✓ **Polen** - Se consumă câte 1 linguriță, de 2 ori pe zi, cu 10 minute înainte de masă. Cura durează 30 de zile. Se pot face 3-4 cure pe an. Consumul de polen determină intensificarea acțiunii sistemului imunitar în sensul fagocitării formațiunilor tumorale, creșterea producției de celule imunocompetente, precum și a producției de anticorpi specifici. Pentru început, este bine să verificați dacă nu sunteți alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumați mai întâi doar 1-2 granule de polen și apoi vedeți cum se comportă organismul. Măriți doza de fiecare dată câte puțin, până ajungeți la cantitățile recomandate. În cazul efectelor adverse, întrerupeți cura.
- ✓ În perioada curei, nu se va folosi un alt ulei, în afara celui de **măsline extravirgin (presat la rece) și a uleiului de in**.
- ✓ Este recomandat să se prepare **pâinea în casă** – pâini micuțe, pentru a fi bine coapte, preparate din făină integrală. Consumul de pâine se introduce în a două lună de la începerea tratamentului.
- ✓ În capitolul **„Rețete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentație crudivoră"** (a doua secțiune a cărții), veți găsi o paletă largă de preparate ce le puteți folosi în timpul tratamentului, bineînțeles, ținând cont de indicațiile și contraindicațiile legate de afecțiunea dumneavoastră. Folosiți, în mod special, rețete ce conțin ingrediente cu potențial terapeutic pentru afecțiunea de care suferiți.

Fitoterapie:

- ✓ **Formulă detoxifiantă** - Se combină în cantități egale (de ex. câte un pachet) **rădăcină de Brusture** + **iarbă de Trei frați pătați** + **Salvie** + **rădăcină de Gențiană**. Plantele bine uscate sunt transformate în pulbere cu ajutorul râșniței de cafea. Se păstrează într-un borcan închis ermetic, la întuneric. Se administrează 1 linguriță de pulbere, de 3-4 ori pe zi. Se păstrează 5 minute sub limbă, apoi se înghite cu puțină apă sau ceai. Dacă nu puteți să le luați sub această formă (deși este cea mai eficientă), preparați o infuzie din 1 lingură amestec plante la 1 cană apă clocotită; se beau 2-3 căni pe zi. Brusturele are efecte dezintoxicante puternice, este un bun diuretic și are proprietăți antitumorale. Iarba de trei frați pătați are și propietăți depurative puternice, dar și diuretice, laxative și expectorante, fiind o plantă purificatoare excelentă. Salvia are efecte depurative și detoxifiante puternice, dar și diuretice, expectorante și reechilibrante ale sistemului neuroendocrin. Gențiana este un tonic general puternic (digestiv, hepatic), ajută la drenarea ficatului și a bilei, îmbunătățește asimilația nutrienților și are efecte dezintoxicante remarcabile.
- ✓ **Mărul-lupului** *(Aristolchia clematis)* plantă cunoscută și sub denumirea de *curcubețică* sau *remf.* – Infuzie din o jumătate de linguriță plantă uscată (aproximativ 1,5 grame) la o cană apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute, apoi se strecoară. Se bea timp de 14 zile o cană de ceai, împărțită în două reprize. Apoi timp de 14 zile - pauză. Se mai poate face o cură tot de 14 zile, urmată iarăși de pauză. Planta Mărul-lupului are efecte antitumorale și antibiotice, mărește rezistența fagocitară a leucocitelor, stimulează fagocitoza naturală, mărește capacitatea de rezistență a organismului față de acțiunea agenților patogeni (*C.Pârvu – „Universul plantelor"*). Atenție! Ceaiul nu se va supradoza pentru a nu produce intoxicarea pacientului. Respectând această doză, nu există niciun risc de intoxicare.
- ✓ **Pulbere imunostimulentă** - Se combină în cantități egale (de ex. câte un pachet) Echinacea + Arnică + Năpraznic. Plantele bine uscate sunt transformate în pulbere cu ajutorul râșniței de cafea. Se păstrează într-un borcan închis ermetic, la întuneric. Se administrează 1 linguriță de pulbere, de 3-4 ori pe zi. Se păstrează 10 minute sub limbă, apoi se înghite cu puțină apă sau ceai. Echinacea, supranumită „planta imunității", intensifică acțiunea leucocitară, fiind folositoare pentru orice gen de infecție, dar și în combatrea bolilor maligne. Arnica este unul dintre cele mai puternice imunostimulente din flora noastră. Năpraznicul stimulează imunitatea, combate acțiunea radicalilor liberi, folosindu-se în combaterea cancerului de diverse localizări.
- ✓ **Pulbere de muguri de Plop** - o linguriță de patru ori pe zi, pe stomacul gol; se face o cură timp de 6 luni. Se păstrează pulberea sub limbă 5 minute. după care se înghite cu puțină apă. Mugurii de Plop au acțiune antivirală, antiinflamatoare, imunostimulatoare, reglează hormonal. Conțin și substanțe cu acțiune citostatică (fără efectele adverse), care pot fi folosite în tratarea unor forme de cancer. A fost folosită cu succes de unii bolnavi de cancer cerebral.
- ✓ **Aloe** – această plantă conține agenți antitumorali (emodina, manosa și lectina) și imunostimulatori (polipeptide). Planta stimulează foarte puternic regenerarea țesuturilor. Se rupe o bucată de frunză de aloe, se spală puțin, se secționează cu ajutorul unui cuțit și se recoltează gelul care se consumă.

Alte indicații:

- ✓ **Casca de argilă** - Argila se înmoaie cu decoct concentrat de Tătăneasă (6 linguri rădăcină de tătăneasă se fierb 5 minute cu 1 litru de apă). Se lasă 1-2 ore. Apoi se omogenizează până la consistența unei paste (să fie ca smântâna), după care se aplică pe pielea capului (este indicat ca pacientul să se tundă foarte scurt sau „la piele") un strat de argilă de 1,5 cm grosime care se întinde uniform. Se acoperă capul cu o pânză moale de bumbac, apoi cu o căciulă moale și călduroasă. Odată aplicată cataplasma, bolnavul va sta acoperit cu o pătură sau, dacă temperatura va permite, va sta descoperit. La picioare, se vor pune sticle sau buiotă cu apă caldă (atenție, să nu-l ardă, mai ales dacă are probleme cu nervii sau vasele periferice!). Durata aplicației este de 2-3 ore. După folosire, argila se aruncă. Înainte de aplicație este recomandat

ca pacientul să meargă la toaletă, pentru ca să poată sta liniştit în timpul aplicaţiei. Cataplasma cu argilă poate fi alternată în perioada de noapte cu o cataplasmă din frunze de varză (bine zdrobite în prealabil cu ajutorul unei sticle sau cu un sucitor de lemn). Are o eficienţă deosebită. Cunosc o bolnavă din judeţul Buzău, care avea tumoră cerebrală localizată la baza ochiului, fapt ce îi determina proeminenţa globului ocular. Femeia călătorea vreo 3-4 km , la marginea satului, unde găsise un loc bun de recoltat argilă. A fost consecventă în aplicarea cataplasmei de argilă (bineînţeles, intern folosind un regim adecvat). Primele aplicaţii cu argilă i-au produs accentuarea teribilă a durerilor de cap. Însă, după 3 zile, durerile au început să cedeze. Mare mi-a fost bucuria când am reîntâlnit-o după aproximativ 2 luni având o înfăţişare normală, ochiul recăpătându-şi poziţia naturală.

✓ **Cataplasme cu rădăcină de Tătăneasă** *(Symphitum officinale).* Tătăneasa are proprietăţi antiinflamatorii şi antitumorale (datorită alantoinei). Rădăcinile proaspete de Tătăneasă se spală bine cu o perie, apoi se dau prin răzătoarea mică. Compoziţia se pune pe o frunză de varză (zdrobită în prealabil cu ajutorul unei sticle sau sucitor de lemn) şi se aplică pe regiunea capului unde este localizată tumora. Totul se leagă cu o faşă lată de tifon sau pânză de bumbac pentru a adera la tegument (sau un leucoplast când regiunea este mai mică). Se păstrează 2 ore. După folosire, rădăcina se aruncă. Se face o aplicaţie pe zi.

✓ **Băi calde ale capului** cu ceai de **Cimbrişor + Brusture + Mărul-lupului**. Se prepară o infuzie din 2 linguri de Cimbrişor, 2 linguri de rădăcină de Brusture şi 1 lingură de Mărul-lupului, la 1 litru de apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute, după care se filtrează. Se toarnă ceaiul cald într-un lighean, apoi se face o baie a capului, păstrând capul în contact cu ceaiul cât mai mult, în special expunând prelungit regiunea unde este localizată tumora. Toate cele 3 plante folosite au efect antitumoral. Prin procesul de osmoză, substanţele valoroase aflate în băile de plante pătrund prin epidermă în organism şi acţionează uneori, cu mai multă eficienţă decât dacă ar fi înghiţite ori injectate. După baie, se usucă părul cu uscătorul. Se poate face o baie pe zi, timp de 10-15 minute. Aveţi grijă ca în camera unde faceţi această baie de plante a capului, să nu fie curent!

✓ Din **Pedicuţă** se poate face o „cască", iar apoi se poate acoperi capul cu o căciulă. Pedicuţa exercită efecte uimitoare de calmare a diverselor tipuri de dureri.

✓ În cazul în care tumora cerebrală este localizată la baza globului ocular, folosiţi **comprese ale ochiului cu infuzie combinată din Silur** (*Euphrasia rostkoviana*). Se pun 2 linguriţe de pulbere de plantă uscată la macerat, în jumătate de pahar de apă, de seara până dimineaţa, când se filtrează. Maceratul obţinut astfel se pune deoparte, iar planta rămasă se opăreşte cu o jumătate de pahar de apă clocotită şi se lasă să se răcească, după care se strecoară. Finalmente, se combină cele doua extracte, obţinându-se aproximativ un pahar de infuzie combinată, în care se umezeşte un tifon şi se aplică pe pleoape vreme de 1 oră. Se foloseşte contra afecţiunilor degenerative ale ochilor dar şi contra bolilor tumorale cu localizare în zona oculară.

✓ **Reflexoterapie** - 15-20 de şedinţe consecutive (una pe zi), urmate de câte o şedinţă de întreţinere săptămânală. Masajul în talpa piciorului poate ajuta stimulând efectul de lizare-lichefiere a tumorii în vederea resorbţiei ei parţiale sau totale, urmată de expulzarea din organism, în forma şi pe calea pe care acesta (organismul) o va alege. Stimulaţi zonele reflexogene pe releul cortico-hipotalamo-hipofizar, şi într-un mod special zona reflexogenă a capului (degetul mare, apoi celelalte degete).

Cancer de colon şi rect, polipi intestinali cu tendinţă de malignizare

✓ Unii cercetători susţin că la vârsta de 70 de ani, jumătate din populaţia ţărilor „occidentalizate" vor face o tumoare în intestinul gros, iar 10 % dintre aceste cazuri vor fi cazuri maligne. Cancerul de colon reprezintă cam 20% din totalul neoplasmelor, ocupând locul al doilea la întreaga populaţie, depăşit la bărbaţi de cancerul bronhopulmonar, iar la femei de cancerul de sân.

✓ Cancerul colonului rămâne un timp asimptomatic (6-12 luni), pentru ca, ulterior, simptomele care apar să fie pe colonul drept (durere discretă dar persistentă şi neinfluenţată de calmante, localizată în fosa iliacă dreaptă, balonare abdominală, diaree, mai rar cu scaune de putrefacţie, pierdere în greutate), fie pe colonul stâng (dureri, ca o jenă în flancul stâng, balonare şi gaze, durerea creşte progresiv în intensitate şi cedează la masaj abdominal; mai târziu apar fenomene stenozante cu constipaţie şi falsă diaree, care uşurează bolnavul; scaunele pot căpăta un caracter sangvinolent), fie pe rect (fenomene de constipaţie, cu jenă la defecare, la început mai reduse, apoi cu caracter de tenesme; de multe ori constipaţia este urmată de scaune moi, cu mucus, sânge şi puroi; scaunul devine anevoios, supărător şi este urmat de o senzaţie de evacuare incompletă; alteori ia aspectul din stenoză rectală, apărând subţire ca un creion sau în formă de panglică; durerea se accentuează şi este resimţită în pelvis, în sacru, în coapse).

✓ Ţările în care se consumă **mai multă carne, mai multe proteine de origine animală, mai mult zahăr şi mai puţine cereale boabe** au de departe cele mai mari rate ale cancerului de colon.

✓ Cancerul de colon este în strânsă legătură cu **consumul de carne**. Un studiu pe mai mult de 88 000 de asistente, condus de către Universitatea Harvard, a descoperit că persoanele care au consumat în mod regulat **carne roşie**, ca aliment principal, au avut o creştere semnificativă în riscul cancerului de colon. Un consum zilnic de carne a cauzat o creştere a riscului cu **149%**. Cu alte cuvinte, cei care consumă zilnic carne au avut un risc de aproximativ de două ori şi

jumătate mai mare față de cei care consumă câteodată sau deloc. Clasificarea cărnii roșii include o varietate de articole populare cum ar fi carnea de vită, porc și miel. Acestea la rândul lor includ: fripturi, șuncă, sandvișuri, ostropele, hamburgheri, costițe, salam și alte cărnuri pentru dejun.

✓ Un studiu australian a găsit o asociere între o mulțime de produse animaliere și cancerul de colon la femei. Alimentele implicate au inclus **carnea roșie, ficatul, produsele lactate cât și produsele mării**. Totuși, în acest studiu, grupul cel mai dăunător de alimente au fost **ouăle**, cu experimentarea unui risc de 6 ori mai mare la cei cu un consum excesiv al acestui produs. Tot acest studiu australian subliniază că, în legătură cu ingestia de carne și cancerul de colon, carnea roșie hotărât crește riscul; pasărea și peștele sunt asociate cu un risc mai mic, dar nu sunt nici protectoare.

✓ Un puternic carcinogen numit ***"benzopiren"*** se produce în carnea preparată pe grătar. Benzopirenul este una din cele 4000 de chimicale aflate în fumul de țigară. În studiile de laborator s-a observat că acțiunea benzopirenului atât asupra celulelor de la rozătoare cât și a celor umane, demonstrează o activitate carcinogenică, afectând multe țesuturi cum ar fi ficatul, stomacul, colonul, intestinele, esofagul, plămânii și sânii. O bucată de carne de vită la grătar de aproximativ 800 g produce o cantitate de benzopiren pe suprafața acesteia echivalentă cu cea aflată în 600 de țigări!

✓ Alte obiceiuri greșite de preparare a alimentelor includ **prăjirea uleiului** și **a grăsimilor** (se formează un compus cancerigen numit **acroleină**; atenție deci la cartofii prăjiți!), **afumarea** cărnii sau a brânzei (se produc compuși cancerigeni precum **benzopirenul și alte hidrocarbonate aromate policiclice**) și folosirea rântașurilor.

✓ Un număr de studii au indicat faptul că există motive din plin pentru îngrijorările cu privire la produsele de origine animală precum **laptele, ouăle și brânza**. Cancerele fatale de colon și ovarian au fost raportate la consumul de ouă.

✓ O **dietă bogată în fibră vegetală** reduce riscul de dezvoltare a cancerului de colon într-un mod evident. Doctorii Howe, Benito și colegii lor au analizat rezultatele la 13 studii care s-au ocupat de influența ingestiei de fibră și cancerul de colon. Ei au găsit o puternică relație de răspuns la doză în legătură cu ingestia de fibră; **cu cât este ingerată mai multă fibră, cu atât mai mic este riscul de cancer la colon**. Când cercetătorii au împărțit oamenii în 5 grupe bazate pe anumite nivele de ingestie de fibră, persoanele cu cea mai mică ingestie de fibră au avut un risc mai mare de cancer la colon. Să nu uităm că produsele animaliere (carnea, laptele, ouăle) nu conțin fibră. De asemenea, produsele rafinate (pâine albă, paste făinoase din făină albă, zahăr alb, dulciuri și produse de patiserie, băuturile răcoritoare atât de bogate în zahăr și alte produse rafinate) nu conțin fibră și măresc riscul cancerului de colon și a altor boli. O cantitate redusă de fibre celulozice în alimentație favorizează zăbovirea îndelungată a reziduurilor alimentare în colon, determinând procesul de **putrefacție**. Apare constipația, apoi cancerul de colon și alte boli. Consumați alimente ce conțin hidrați de carbon complecși, cum sunt fructele și legumele proaspete neprelucrate termic și produsele de cereale integrale cum sunt orezul brun și fulgii de ovăz. Acești hidrați de carbon neprelucrați, în special din fructe și legume, sunt excepționali pentru susținerea sănătății. O dietă bogată în cereale integrale are efecte pozitive, **reducând acizii biliari** ce pot declanșa cancerul de colon.

✓ Dietele cu conținut ridicat în mod natural de **fibre** și cu puține alimente de origine animală pot preveni cancerul colono-rectal. Datele arată în mod clar că o dietă alcătuită din alimente integrale de origine vegetală poate reduce în mod impresionant ratele cancerului colono-rectal. Recent, s-a observat că aceiași factori de risc ce duc la apariția cancerului colono-rectal, o dietă cu puține fructe și legume și cu multe alimente de origine animală, hidrați de carbon rafinați, pot duce de asemenea la sindromul rezistenței la insulină. De aici, oamenii de știință au tras concluzia că **rezistența la insulină** poate fi responsabilă pentru cancerul de colon. Așa că, ceea ce este bun pentru a ține sub control rezistența la insulină este bun și pentru cancerul de colon: o dietă alcătuită din alimente integrale de origine vegetală.

✓ **Consumul de proteină animală** conduce la producerea cu preponderență a florei de putrefacție. Proteina animală are o structură dificilă de digerat. De cele mai multe ori, o parte din ea nu poate fi digerată și realmente putrezește în colon. Aceasta este cauza multor boli și este legată și de producerea cancerului de colon.

✓ Consumul de **zahăr** este legat de apariția mai multor tipuri de cancer, inclusiv cel al colonului. Sunt incriminate mai multe mecanisme (capacitatea imunosupresoare a zahărului, absența fibrei, tulburarea mecanismului insulinei, modificări hormonale, etc.).

✓ Multe studii au arătat că multe forme de cancer (cancerul de piele, de sân și de colon) sunt în mod direct legate de cantitatea de grăsime saturată sau nesaturată din dietă. Totuși evidențele devin ce în ce mai acuzatoare pentru grăsimile vegetale rafinate, în mod special, **grăsimile "trans"** (aceste grăsimi le găsim în margarină, uleiurile rafinate și majoritatea alimentelor grase coapte la cuptor sau prăjite).

✓ **Acizii biliari** eliberați în exces datorită consumului mare de grăsimi (carne, unt, margarină, smântână, uleiuri în cantități mari) irită mucoasa intestinală și pot declanșa cancerul de colon. Cu cât mai multă grăsime consumați, cu atât mai concentrată va fi bila. Extirparea colecistului (vezicii biliare) favorizează apariția cancerului de colon.

✓ **Mesele dese** au fost identificate ca un risc pentru cancerul de colon. Un număr de studii din diferite părți ale lumii demonstrează că servirea meselor foarte des conduce către un risc crescut de cancer la colon. **Cancerul de colon și rect pot fi aproape dublate prin mâncatul prea des**.

✓ **Supraponderalitatea** (mai ales obezitatea) crește riscul cancerului de colon și a altor tipuri de cancer. Pentru a obține greutatea ideală, adoptați o dietă vegetariană, consumând cât mai multe fructe și legume crude, evitați consumul de zahăr, dulciuri și produsele rafinate, limitați drastic consumul de ulei și grăsimi libere, faceți mult exercițiu fizic și țineți stresul sub control.

✓ **Afecțiunile inflamatorii ale colonului** (cum sunt colitele cronice, etc.) pot crea fondul pentru malignizarea regiunii respective, mai ales când se adaugă alții factori de risc (consum mare de carne, fumat, alcool, etc.).

✓ **În fumul de ţigară se găsesc aproximativ 50 de substanţe cu potenţial cancerigen. Datele de specialitate arată o corelaţie între cancerul de colon şi fumat.** Renunţaţi la fumat!

✓ Dr. Winston Craig, în cartea sa "Nutrition for the Nineties" („Nutriţia pentru perioada anilor '90") menţionează **cofeina** ca fiind un co-carcinogen. Aceasta înseamnă că probabilitatea de apariţie a cancerului poate fi crescută dacă aceasta se află în prezenţa altor carcinogeni. Localizările cancerului raportat la această băutură includ: rinichii, sânii, colonul, pancreasul şi ovarul.

✓ Comparativ cu cei care nu consumă **alcool**, mai mult de două băuturi alcoolice pe zi, dublează riscul de formare a tumorilor benigne la colon, care mai târziu pot deveni canceroase. Dar, dacă dieta unui consumator de alcool este scăzută în acid folic şi melatonină, riscul cancerului de colon se triplează.

✓ Dintre toate alimentele, grupul cel mai bogat în agenţi de protecţie împotriva cancerului îl reprezintă **cruciferele**. Cei mai cunoscuţi membrii din familia cruciferilor includ: varza, gulia, conopida, varza de Bruxeles, broccoli, etc. Un studiu a arătat că persoanele care au mâncat varză cel puţin o dată pe săptămână au avut cu 2/3 mai puţin cancer de colon decât persoanele care au mâncat o dată pe lună sau mai puţin. *Indolii* sunt printre fitoelementele cu rol protectiv împotriva cancerului în aceste plante. Aceşti compuşi lucrează ca agenţi de blocare, influenţând creşterea enzimelor din colon ce pot dezactiva carcinogenii.

✓ Cu cât se face mai multă **mişcare fizică**, cu atât este mai puţin cancer de colon şi rect. Într-o statistică făcută de Fondul pentru Cercetarea Mondială a Cancerului şi Institutul American pentru Cercetarea Cancerului, 17 din 20 de studii au ajuns la concluzia că exerciţiul fizic protejează împotriva cancerului de colon.

Obs.: Pentru a înţelege mult mai bine ce înseamnă cancerul, mecanismele, factorii şi cauzele ce stau la baza declanşării şi progresiei acestei boli, dar şi ce puteţi face pentru combaterea fenomenului malign, studiaţi cu atenţie capitolul **„Veşti bune despre cancer"** (a doua secţiune a cărţii). Pentru detalii legate de felul în care puteţi proteja dar şi îmbunătăţi acţiunea sistemului imunitar, studiaţi capitolul **„Planul de fortificare al sistemului imunitar"** (a doua secţiune a cărţii).

Recomandări de tratament:

Dietă:

❒ Se începe tratamentul cu o **cură de sucuri de fructe şi zarzavaturi, timp** 15-20 zile. Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore şi jumătate. Într-o zi se va însuma 1,5 – 2 litri de sucuri. Studiaţi cu atenţie capitolul **„Cura cu sucuri şi cruditâţi"** (a doua secţiune a cărţii) şi veţi găsi multe informaţii, detalii şi răspunsuri la întrebările dumneavoastră legate de acest subiect. În felul acesta, veţi fi bine informaţi şi veţi evita anumite greşeli. **Se recomandă următoarele sucuri:**

✓ **Morcov** – 1-2 pahare/zi. Sporeşte numărul de globule roşii şi hemoglobină şi este bogat în beta-caroten, substanţă care măreşte numărul de limfocite T şi celule „ajutătoare" din sistemul imunitar.

✓ **Sfecla roşie** are proprietăţi antitumorale şi citostatice, limitând dezvoltarea tumorilor prin oprirea multiplicării celulelor canceroase. Pigmenţii de culoare roşie din sfecla roşie – betaciane – intensifică respiraţia celulară în organism (până la 400%!). Se cunoaşte bine că respiraţia celulară este perturbată în boala canceroasă. Consumul de suc de sfeclă stimulează hematopoeza (sinteza de globule roşii, globule albe şi trombocite), îmbunătăţind vizibil calitatea ţesutului medular hematoformator. Sucul de sfeclă se bea în combinaţie cu alte sucuri de legume (preferabil de morcov), în proporţia: o parte suc de sfeclă (50 ml), 2 sau 3 părţi suc de morcov (150 ml sau 200 ml). Se creşte doză până la 1 pahar de sfeclă pe zi. Se poate adăuga puţin suc de lămâie pentru corectarea gustului mai greţos al sfeclei roşii. Terapeutul austriac Rudolf Breuss considera sucul de sfeclă roşie drept unul din cele mai puternice remedii în tratarea cancerului şi a leucemiei.

✓ **Varză** – 1 pahar/zi. Varza conţine o mulţime de substanţe puternice care combat cancerul (indoli, izotiocianaţi. monoterpene, sulfarafanul etc.). Extern, frunzele de varză proaspete, zdrobite bine, pot fi aplicate cu succes pe tumori.

✓ **Pătrunjel** (frunze) – 1 pahar/zi (făcut la blender, adică este inclusă şi apa). Pătrunjelul conţine substanţe valoroase. cu proprietăţi anticancerigene puternice: poliacetilena (împiedică sintetizarea prostglandinei, substanţă care facilitează apariţia cancerului); flavonoidele (unele acţionează ca antioxidanţi, altele neutralizează acei hormoni care pot iniţia creşterile tumorale); monoterpena (un antioxidant cu proprietăţi anticancerigene, ce reduce colesterolul). În plus, pătrunjelul verde combate multe dintre reacţiile adverse ale citostaticelor şi ale radioterapiei şi este un puternic stimulent imunitar.

✓ **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Extrem de bogat în clorofilă, sucul de urzică este un excelent purificator pentru sânge. Acest preparat anihilează radicalii liberi, remineralizează şi vitaminizează organismul, are puternice efecte depurative. stimulează procesele de hematopoeză şi are efecte antiinflamatoare şi antitumorale.

✓ **Orz verde** (poate fi folosită şi pudra) – 1-2 pahare/zi (se poate folosi şi pudra de orz verde). Dintre plantele studiate. orzul verde conţine cea mai mare cantitate de SOD (superoxid-dismutază), una dintre cele mai puternice enzime cunoscute având o capacitate extraordinară de a stopa procesele degenerative cauzate de radicalii liberi. Pe lângă aceasta, orzul conţine o cantitate enormă de vitamine, minerale şi alte fitoelemente.

✓ **Păpădie** – ½ pahar/zi. Se poate lua în amestec cu sucul de pătrunjel sau urzică. Păpădia are efecte extraordinare asupra funcţiilor hepatice, ajutând ficatul că purifice sângele de toxine. Conţine mult betacaroten şi multe minerale şi are efecte deosebite asupra aparatului urinar.

✓ **Strugure** (roşu sau negru) –1-2 pahare/zi. Conţine substanţe cu puternice efecte anticancerigene: acidul elagic, quercitina, resveratrolul, seleniu. Este un dizolvator puternic al tumorilor. Când se consumă suc de struguri.

țesuturile bolnave şi degenerările grase, toate formele de materie morbidă par să se fragmenteze în particule minuscule şi să fie aruncate în fluidul sanguin pentru a fi duse la organele de eliminare.

✓ Sucul de la 2-3 **lămâi**/zi. Lămâia este un activator al globulelor albe, un tonic al sistemului nervos, un bun curățitor al sângelui, are o acțiune hematopoetică (sinteza elementelor figurate ale sângelui). Lămâia este bogată în vitamina C (agent antioxidant şi stimulent al imunității) şi alte substanțe anticanceroase (lactone şi cumarine) ce fac din ea un adevărat „măturător" al tumorilor. Poate fi folosit şi grape-fruitul roşu care este bogat în licopen.

✓ **Migdalele proaspete**, uscate (nu prăjite) reduc aciditatea sucului gastric, inhibă activitatea peptică în mod semnificativ, sunt foarte nutritive şi conțin cele mai sănătoase grăsimi. Pot fi consumate ca atare, bine mestecate. Puteți prepara lapte de migdale: 12 migdale crude, 1 lingură pulbere semințe de in (obținută cu râşnița de cafea), 1 linguriță miere (se exclude în cazul diabetului), 1 banană sau 1 măr (facultativ), 1 cană (300 ml) apă călduță. Se mixează la blender migdalele cu puțină apă, apoi se adaugă restul de apă şi celelalte ingrediente şi se mixează bine. Se pot consuma 1-2 căni pe zi.

Obs:

➡ 1 pahar = 250 ml

➡ Se vor folosi articolele de care dispuneți în sezonul respectiv. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi.

➡ Gustul sucurilor care par mai grețoase (spre ex. sfecla roşie) poate fi corectat prin adăugarea câtorva picături de suc de lămâie.

➡ În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila şi/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.

✓ **Microclisme** cu Mărul-lupului şi Tătăneasă - 1 linguriță rădăcină de tătăneasă se fierbe timp de 10 minute cu 200 ml apă. Se opreşte focul şi se adaugă 1 linguriță de Mărul-lupului şi se lasă la infuzat câteva minute. Când ceaiul ajunge la o temperatură suportabilă, se filtrează foarte bine, apoi faceți microclisma cu ajutorul irigatorului. Rămâneți în poziție orizontală, pentru a reține ceaiul în colon cel puțin 20 minute. După aceea, numai dacă simțiți nevoia, puteți evacua... După câteva zile, prin exercițiu, se poate reține lichidul din ce în ce mai mult, urmând ca lichidul să fie resorbit de colon. Se vor face clisme dimineața, vreme de 3 săptămâni. Are efecte deosebite în cancerul de colon şi rect şi este utilă în toate cancerele. Sunt strict contraindicate clismele în cazul în care bolnavul a fost operat de curând în regiunea rectului sau a colonului. Clisma însănătoşeşte flora intestinală, având rol esențial în menținerea imunității. Este ştiut faptul că malignizarea este determinată de modificarea mediului bacterian al intestinului, prin apariția agenților patogeni de putrefacție. 80% din imunitate îşi are sorgintea în flora colonului!

✓ **Cura internă cu argilă** – 1 lingură rasă de argilă se lasă la macerat într-un pahar de apă de seara până dimineața. Dimineața, se amestecă bine conținutul şi se bea. Cura durează 30 de zile.

✓ **Apa de tărâțe de grâu** - se pun 5 linguri de tărâțe de grâu + 2 linguri de Lichen de piatră (*Cetraria Islandica*) la 1 litru de apă. Se lasă pentru 8-12 ore (de seara până dimineața), când se strecoară şi se consumă îndulcit cu miere, pe parcursul zilei. Lichenul de piatră are proprietăți antitumorale şi este un tonic major al organismului.

❑ În continuare, **cura de sucuri şi crudități, timp de 12 luni**. Se introduc treptat în alimentație salatele de crudități (de fructe şi zarzavaturi), instituindu-se un program de 2-3 mese pe zi, regulate, fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc înainte cu 30 de minute de fiecare masă. Se recomandă suc de morcov, sfeclă roşie, varză, urzică, orz verde, strugure, mere etc. În această perioadă, se pot consuma semințe de dovleac, floarea-soarelui, susan, in, migdale, polen etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeaşi masă.

✓ Un experiment realizat la Facultatea de Medicină Johns Hopkins pe 41.837 femei timp de 5 ani a arătat că cele care au consumat **usturoi** în mod regulat aveau cu 50% mai puțin cancer de colon. Consumați, deci, din belşug usturoi.

✓ **Drojdia de bere** este un extraordinar ajutor pentru bolnavii de cancer. Asociația Oncologică Bavareză menționează în scris, pentru suferinzii de cancer, recomandarea de a utiliza drojdia de bere împotriva acestei boli. Se administrează vreme de 15-20 zile pe lună, câte 3-4 lingurițe pe zi de fulgi nutriționali de drojdie (se găsesc în magazine specializate sau Plafar). Seleniul, precum şi anumite vitamine (conține toate vitaminele din complexul B) conținute de acest produs natural, măresc foarte mult rezistența organismului la orice gen de infecție.

✓ **Ulei din semințe de in** – conține nişte compuşi numiți „linani" cu efecte deosebite în tratarea cancerului de colon şi de sân. Se poate consuma 1-2 lingurițe pe zi, în salate. Se mai poate folosi în alimentație şi **uleiul de măsline extravirgin** (presat la rece). În afara acestor uleiuri nu se consumă niciun alt tip de ulei.

✓ **Uleiul de cătină** conține o pleiadă de antioxidanți puternici şi substanțe imunostimulatorii: tocoferoli, alfa şi beta-caroten, licopen, zeaxantină, criptoxantină. Uleiul de cătină conține de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (*C.Pârvu – „Universul plantelor"*). Se administrează câte 50 de picături, de 2 ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată.

✓ **Extractul din semințele de struguri** conține o foarte puternică substanță antioxidantă, un bioflavonoid mai puternic de 50 de ori decât vitamina E şi de 20 de ori mai concentrat decât vitamina C - proantocianidina (PCO). Această substanță este un adevărat „măturător" al radicalilor liberi – substanțe implicate în îmbătrânirea şi moartea celulară şi în foarte multe boli degenerative, inclusiv cancerul. Folosiți 4 picături, de 3 ori pe zi.

✓ **Cura cu polen** – se consumă câte 1 linguriță, de 2 ori pe zi, înainte de masă. Cura durează 30 de zile. Se pot face 3 cure pe an. Consumul de polen determină o intensificare a acțiunii sistemului imunitar în sensul fagocitării formațiunilor tumorale, intensificare obiectivată prin creşterea producției de celule imunocompetente, precum şi a

producției de anticorpi specifici. În plus, polenul combate constipația, dar este foarte eficient și în cazurile de diaree sau infecții ale intestinului, conținând substanțe antibiotice care reglează flora intestinală. Pentru început este bine să verificați dacă nu sunteți alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumați mai întâi doar 1-2 granule de polen și apoi vedeți cum se comportă organismul. Măriți doza de fiecare dată câte puțin, până ajungeți la cantitățile recomandate. În cazul efectelor adverse, întrerupeți cura.

- ✓ Este recomandat să se prepare **pâinea** în casă – pâini micuțe, pentru a fi bine coapte, preparate din **făină integrală**.
- ✓ În capitolul **„Rețete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentație crudivoră"** (a doua secțiune a cărții) veți găsi o paletă largă de preparate pe care le puteți folosi în timpul tratamentului, bineînțeles, ținând cont de indicațiile și contraindicațiile legate de afecțiunea dumneavoastră. Folosiți, în mod special, rețete ce conțin ingrediente cu potențial terapeutic pentru afecțiunea de care suferiți.

Fitoterapie:

- ✓ **Macerat din rădăcină de Tătăneasă** și **semințe de In** – 4 lingurițe de pulbere de Tătăneasă și 2 lingurițe de pulbere de semințe de in se lasă la înmuiat într-un litru de apă, de seara până dimineața. Se consumă neîndulcit, cu înghițituri rare pe tot parcursul zilei. Are puternice efecte antitumorale și efecte deosebite în tratarea cancerelor intestinale.
- ✓ **Mărul-lupului** *(Aristolchia clematis),* plantă cunoscută și sub denumirea de *curcubețică* sau *remf* – Infuzie din o jumătate linguriță (aproximativ 1-1,5 grame) plantă uscată la o cană apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute, apoi se strecoară. Se bea timp de 14 zile o cană de ceai, împărțită în două reprize. Apoi timp de 14 zile - pauză. Se mai poate face o cură tot de 14 zile, urmată iarăși de pauză. Planta Mărul-lupului are efecte antitumorale și antibiotice, mărește rezistența fagocitară a leucocitelor, stimulează fagocitoza naturală, mărește capacitatea de rezistență a organismului față de acțiunea agenților patogeni (*C.Pârvu – „Universul plantelor"*). Atenție! Nu se supradozează și nici nu se administrează în cantități mari, deoarece are acțiune toxică mai ales asupra rinichilor și tubului digestiv. Respectând această doză, nu există niciun risc de intoxicare. Planta este contraindicată în cazul de insuficiență renală sau boli renale severe.
- ✓ Se amestecă în cantități egale **Obligeană** (rădăcină), **Năprasnic și Echinacea**. Cu ajutorul râșniței electrice, plantele vor fi transformate în pulbere fină, ce va fi păstrată într-un borcan de sticlă închis ermetic. Se administrează 1 linguriță de pulbere, sublingual (10 minute), de 4 ori pe zi, care ulterior se înghite (se poate bea puțină apă sau ceai). Cura va dura 2 luni, iar după o pauză se mai poate relua. Obligeana are efecte deosebite în tratarea bolilor stomacului și intestinelor (inclusiv cancerul). Năprasnicul conține din belșug germaniu – un oligoelemnt cu efecte remarcabile de stimulare a oxigenării celulare, iar Echinacea este o plantă cu un potențial deosebit de stimulare a sistemului imunitar.

Alte indicații:

- ✓ **Alcoolatură de cimișir** (*Bucsus sampervires*) - mai este cunoscut ca *bucsus* sau *gard viu.* Frunzele sale de un verde inchis și pieloase conțin un alcaloid, **buxenina G2**, care are o puternică acțiune inhibitoare asupra celulelor canceroase. Se recoltează prin tăiere trei sute de grame din vârfurile fragede de la cimișir (crenguțele cu frunze), și câtă vreme sunt proaspete, se taie foarte mărunt, ca varza pentru salată. Se pune la macerat această cantitate de plantă proaspătă, în doi litri de alcool de 30-40 grade într-un borcan ermetic închis, vreme de 7 zile. După trecerea acestei perioade de timp, se filtrează amestecul prin tifon, iar preparatul obținut se pune în sticluțe mici, închise la culoare. La început, în primele 5-7 zile, se ia câte o linguriță de trei ori pe zi, înaintea meselor principale. Apoi, se administrează vreme de două luni, câte o lingură din acest extract, diluată în jumătate de pahar de apă. înainte de masă, de 3 ori pe zi. Are un gust destul de neplăcut, însă efectele sale sunt excepționale. Acest preparat nu numai că acționează pe termen lung ca inhibitor al dezvoltării formațiunilor maligne, dar conferă pacientului bolnav de cancer și o stare imediată (la câteva ore după administrare) de bine. (*Constantin Pârvu – „Universul plantelor"*)
- ✓ **Cura cu tinctură de propolis**. Se iau câte 50 picături, de 3 ori pe zi, pe o bucată de pâine. Prin conținutul divers de flavonoizi, propolisul exercită o acțiune directă asupra macrofagelor (celule imunitare), determină sinteza de interleukină și interferon, precum și asupra factorului de necroză tumorală. Constituenții de bază ai propolisului determină distrugerea celulelor tumorale prin apoptoză.
- ✓ **Cura cu aloe**. Se consumă înaintea meselor câte 5 cm dintr-o frunză verde de aloe proaspăt tăiată (spălată în prealabil). Are o eficiență deosebită, în pofida gustului amar. E bine ca planta să aibă minim trei ani. Faceți o cură de 30 de zile. Planta de Aloe (mai ales gelul intern) conține agenți anti-tumorali, imunostimulatori și acționează în vederea detoxifierii organismului.
- ✓ **Comprese cu ulei de ricin** aplicate pe regiunea inferioară a abdomenului (zona unde este localizată tumoarea). Cercetările asupra compreselor cu ulei de Ricin indică faptul că ele îmbunătățesc funcționarea sistemului imunitar și pot contribui la dislocarea sau dizolvarea formațiunilor canceroase. Compresele cu ulei de ricin aplicate pe abdomen sunt de natură să detoxifice întregul sistem.

Instructiuni de aplicare:

Aveți nevoie de o bucată de material moale din bumbac. Această bucată de material se va tăia (lungimea) la dimensiunile regiunii unde va fi aplicată, cu mențiunea că, pe lățime, se va împături de mai multe ori. Aveți nevoie de ulei de ricin (cel mai bun este cel presat la rece), hârtie cerată sau o folie de plastic (celofan) și o buiotă cu apă fierbinte. După ce ați pregătit compresa, îmbibați materialul în uleiul de ricin. Apoi, aplicați compresa direct pe piele.

pe regiunea interesată. Deasupra materialului îmbibat în ulei se va pune hârtia cerată sau folia de plastic, iar deasupra se aplică buiota. Se menține compresa cel puțin o oră, iar dacă este cazul chiar toată noaptea. Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea va fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient de sticlă, pentru a fi folosită ulterior. Se poate aplica o compresă la zi, sau o zi da, o zi nu.

Cancerul de piele, tumori externe, noduli

⇨ **Soarele în doze mari** creşte riscul cancerului de piele. Aproape 95% din cancerele de piele sunt de două tipuri: carcinomul celulelor cornoase şi carcinomul celulelor bazale. Ambele tipuri de cancer sunt dezvoltate prin expunerea îndelungată la soare pe parcursul vieții.

⇨ Privind mortalitatea cancerelor de piele, se pare că factorul important nu este atât cantitatea totală de lumină a soarelui la care ai fost expus, ci dacă ai fost sau nu ars de soare. Într-un studiu, s-a arătat că 6 sau chiar mai multe **arsuri severe** în perioada vieții mai mult decât dublează carcinomul celulelor cornoase. Este surprinzător că există nişte dovezi că munca în aer liber cu o expunere cronică la soare poate să fie în realitate protectivă (aparent prin creşterea rezistenței la bronzare). Arsurile de soare suferite în copilărie par să fie foarte periculoase. Un alt studiu a arătat că lucrătorii de birou, deci cei care lucrează în interiorul unei clădiri, ar putea mult mai probabil să dezvolte melanomul decât muncitorii în construcții ce lucrează toată ziua în aer liber. În special, adulții cu pielea deschisă ar trebui să fie prudenți la expunerea solară.

⇨ Nu uitați că **soarele, în cantități moderate, este sănătos**, ba chiar indispensabil. Cea mai mare îngrijorare a mijloacelor de informare a fost îndreptată asupra luminii solare ca o cauză a cancerului când aceasta este în exces, după cum s-a menționat mai devreme. Pe de altă parte, unele studii au arătat că privarea de razele solare creşte riscul cancerului mamar, de colon şi prostată. Cunoscând aceste lucruri, vom putea lua o atitudine înțeleaptă şi echilibrată.

⇨ Alți factori care contribuie la declanşarea cancerului de piele pot fi: **expunerea la gudroane, arsenic, radiații X, ultraviolete, hipovitaminoze.**

⇨ Multe studii au arătat: cancerul de piele, de sân şi de colon sunt în mod direct legate de cantitatea de **grăsime saturată sau nesaturată din dietă**. Totuşi evidențele devin ce în ce mai acuzatoare pentru grăsimile vegetale rafinate, în mod special **grăsimile TRANS**. (Zane R Kime M D; M S Sunlight, 98, 100). Acizii graşi trans (AGT) au efecte negative asupra sănătății. Sursele principale de acizi „trans" sunt: margarina, produse lactate, dresuri vegetale, majoritatea alimentelor grase, coapte la cuptor sau prăjite cu uleiuri, alimente procesate (pentru creşterea duratei de valabilitate).

⇨ **Examinați-vă pielea periodic** şi cercetați orice aluniță sau neg care îşi schimbă forma, culoarea sau mărimea. Urmăreşte orice rană care nu se vindecă.

Obs.: Pentru a înțelege mult mai bine ce înseamnă cancerul, mecanismele, factorii şi cauzele ce stau la baza declanşării şi progresiei acestei boli, dar şi ce puteți face pentru combaterea fenomenului malign, studiați cu atenție capitolul **„Veşti bune despre cancer"** (a doua secțiune a cărții). Pentru detalii legate de felul în care puteți proteja dar şi îmbunătăți acțiunea sistemului imunitar, studiați capitolul **„Planul de fortificare al sistemului imunitar"** (a doua secțiune a cărții).

Recomandări de tratament:

❒ Se începe tratamentul cu o **cură de sucuri de fructe şi zarzavaturi, timp** 10-20 de zile. Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore şi jumătate. Studiați cu atenție capitolul **„Cura cu sucuri şi cruditați"** (a doua secțiune a cărții) şi veți găsi multe informații, detalii şi răspunsuri la întrebările dumneavoastră legate de acest subiect. În felul acesta, veți fi bine informați şi veți evita anumite greşeli. Într-o zi se va însuma 1,5 – 2,5 litri de sucuri. **Sunt recomandate următoarele sucuri:**

✓ **Morcov** – 1-2 pahare/zi. Sporeşte numărul de globule roşii şi hemoglobină şi este bogat în beta-caroten, substanță care măreşte numărul de limfocite T şi celule „ajutătoare" din sistemul imunitar.

✓ **Sfecla roşie** are proprietăți antitumorale şi citostatice, limitând dezvoltarea tumorilor prin oprirea multiplicării celulelor canceroase. Sucul de sfeclă se bea în combinație cu alte sucuri de legume (preferabil de morcov), în proporția: o parte suc de sfeclă (50 ml), 2 sau 3 părți suc de morcov (150 ml sau 200 ml). Se creşte doză până la 1 pahar de sfeclă pe zi. Se poate adăuga puțin suc de lămâie pentru corectarea gustului mai grețos al sfeclei roşii.

✓ **Varză** – 1 pahar/zi. Varza conține o mulțime de substanțe puternice care combat cancerul (indoli, izotiocianați, monoterpene, sulfarafanul etc.). Extern, frunzele de varză proaspete, zdrobite bine, pot fi aplicate cu succes pe tumori.

✓ **Pătrunjel** (frunze) – 1 pahar/zi (făcut la blender, adică este inclusă şi apa). Pătrunjelul conține substanțe valoroase, cu proprietăți anticancerigene puternice: poliacetilena (împiedică sintetizarea prostglandinei, substanță care facilitează apariția cancerului); flavonoidele (unele acționează ca antioxidanți, altele neutralizează acei hormoni care pot iniția creşterile tumorale); monoterpena (un antioxidant cu proprietăți anticancerigene, care reduce colesterolul). În plus, pătrunjelul verde combate multe dintre reacțiile adverse ale citostaticelor şi ale radioterapiei şi este un puternic stimulent imunitar.

✓ **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Extrem de bogat în clorofilă, sucul de urzică este un excelent purificator pentru sânge. Acest preparat anihilează radicalii liberi, remineralizează şi vitaminizează organismul, are puternice efecte depurative,

stimulează procesele de hematopoeză şi are efecte antiinflamatoare şi antitumorale.

- ✓ **Orz verde** (poate fi folosită şi pudra) – 1-2 pahare/zi (se poate folosi şi pudra de orz verde). Dintre plantele studiate, orzul verde conţine cea mai mare cantitate de SOD (superoxid-dismutază), una dintre cele mai puternice enzime cunoscute având o capacitate extraordinară de a stopa procesele degenerative cauzate de radicalii liberi. Pe lângă aceasta, orzul conţine o cantitate enormă de vitamine, minerale şi alte fitoelemente.
- ✓ **Păpădie** – ½ pahar/zi. Se poate lua în amestec cu sucul de pătrunjel sau urzică. Păpădia are efecte extraordinare asupra funcţiilor hepatice, ajutând ficatul că purifice sângele de toxine. Conţine mult betacaroten şi multe minerale şi are efecte deosebite asupra aparatului urinar.
- ✓ Sucul de la 2-3 **lămâi**/zi. Lămâia este un activator al globulelor albe, un tonic al sistemului nervos, un bun curăţitor al sângelui, are o acţiune hematopoetică (sinteza elementelor figurate ale sângelui). Lămâia este bogată în vitamina C (agent antioxidant şi stimulent al imunităţii) şi alte substanţe anticanceroase (lactone şi cumarine) ce fac din ea un adevărat „măturător" al tumorilor.

Obs: Se vor folosi articolele de care dispuneţi în sezonul respectiv. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi.

- ✓ 1 pahar = 250 ml
- ✓ Gustul sucurilor care par mai greţoase (spre ex. sfecla roşie) poate fi corectat prin adăugarea câtorva picături de suc de lămâie.
- ✓ În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila şi/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.
- ✓ În fiecare dimineaţă, se va face o microclismă cu infuzie 300 ml infuzie combinată, preparată dintr-o lingură de Mărul-lupului (aproximativ 10 grame) şi două linguriţe seminţe de In (sau rădăcină de Tătănească). Înainte de administrare, soluţia trebuie să fie călduţă, iar canula irigatorului să fie unsă cu unt sau o alifie. Menţineţi soluţia în colon prin contracţia musculaturii sfincteriene 10 sau 15 minute. După câteva zile, prin exerciţiu, se poate reţine lichidul din ce în ce mai mult, urmând ca lichidul să fie resorbit de colon. Procedura are un puternic efect imunostimulator. Se vor face clisme dimineaţa, timp de 3 săptămâni, apoi se va lua o pauză de 7 zile, după care se mai poate relua o cură.
- ❒ În continuare, **cura de sucuri şi cruditâţi, timp de 12 luni (minim)**. Se introduc treptat în alimentaţie salatele de cruditâţi (de fructe şi zarzavaturi), instituindu-se un program de 2-3 mese regulate pe zi, fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc înainte cu 30 de minute de fiecare masă. Se recomandă suc de morcov, sfeclă roşie, urzică, varză, orz verde, măr, lămâie etc. În această perioadă, se pot consuma fulgi şi germeni de cereale, seminţe de dovleac, floarea soarelui, susan, in, migdale, polen etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeaşi masă.
- ✓ **Tărâţele de grâu** se iau macerate în apă cu puţină miere. Într-o cană de apă se pun de seara 2-3 linguri de tărâţe şi 2 linguriţe de miere. Se lasă să macereze până dimineaţa, când se consumă pe stomacul gol. Tratamentul se face zilnic, vreme de o lună. Pentru cei constipaţi se fac cure de 2 luni, cu 2 săptămâni de pauză. Pe lângă efectele sale vitaminizante, tărâţele au o acţiune dezintoxicantă puternică, extrem de importantă în tratarea bolilor tumorale maligne.
- ✓ **Grâul încolţit** - Se consumă 2-4 linguri de grâu germinat în fiecare zi. Dacă aveţi probleme cu dentiţia, puteţi da grâul germinat prin maşina de tocat, după care îl veţi combina cu puţină miere şi nucă măcinată şi alte seminţe crude, obţinând o pastă delicioasă şi extrem de hrănitoare. De regulă, se fac cure de 7-15 zile, urmate de două săptămâni de pauză. Se poate prepara un delicios lapte vegetal folosind grâul încolţit. În paharul blenderului se pun 3-4 linguri de grâu germinat, 1 lingură miere, ½ măr (opţional) şi 1 cană apă caldă. Se mixează bine 2-3 minute. Germenii de grâu sunt o sursă excelentă de enzime, vitamine şi minerale, ajutând la vitalizarea organismului.
- ✓ **Uleiul de cătină** conţine o pleiadă de antioxidanţi puternici şi substanţe imunostimulatorii: tocoferoli, alfa şi beta-caroten, licopen, zeaxantină, criptoxantină. Uleiul de cătină conţine de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (C.Pârvu – „Universul plantelor"), iar betacarotenul este implicat în sănătatea tegumentelor şi se crede că este cel mai bogat produs în vitamina E. Se administrează câte 40 de picături, de trei ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată, cură timp de 3 luni.
- ✓ În perioada curei, nu se va folosi un alt ulei, în afara celui de **măsline extravirgin (presat la rece) şi a uleiului de in**.
- ✓ Este recomandat să se prepare **pâinea în casă** – pâini micuţe, pentru a fi bine coapte, preparate din făină integrală. Consumul de pâine se introduce în a două lună de la începerea tratamentului.
- ✓ În capitolul **„Reţete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentaţie crudivoră"** (a doua secţiune a cărţii) veţi găsi o paletă largă de preparate pe care le puteţi folosi în timpul tratamentului, bineînţeles, ţinând cont de indicaţiile şi contraindicaţiile legate de afecţiunea dumneavoastră. Folosiţi, în mod special, reţete ce conţin ingrediente cu potenţial terapeutic pentru afecţiunea de care suferiţi.

Fitoterapie:

- ✓ **Cura cu pulbere de Năprasnic şi Echinacea**, de şase luni. Se administrează 1 linguriţă, de patru ori pe zi, sublingual, 10 minute, după care se înghite cu putină apă. Cură de 3 luni, pauză 2 săptămâni, apoi se mai face o cură. Năpraznicul conţine cantităţi mari de germaniu (un oligoelement cu efect de stimulare a oxigenării celulare deosebit de puternic). Năpraznicul stimulează imunitatea, combate acţiunea radicalilor liberi şi măreşte rezistenţa organismului la stres. **Echinacea** este o plantă cu mare potenţial anticancerigen, stimulând imunitatea.

✓ **Cura cu tinctură de Armurariu**. Se consumă 4 linguriţe de tinctură pe zi, vreme de 3 săptămâni. După o pauză de 30 de zile se mai poate face o cură. Această plantă activează sistemul imunitar (favorizând fagocitarea celulelor maligne), neutralizează radicalii liberi, reîntinereşte organismul, protejează funcţiile ficatului şi combate efectele adverse ale chimioterapiei.

✓ **Tinctura de propolis** - câte 40 de picături, de trei ori pe zi, puse pe o bucăţică de pâine. Prin conţinutul divers de flavonoizi, propolisul exercită o acţiune directă asupra macrofagelor, determină sinteza de interleukină şi interferon, precum şi asupra factorului de necroză tumorală.

Alte indicaţii:

✓ Iată un remediu foarte puternic şi eficient împotriva tumorilor şi excrescenţelor benigne şi maligne. Se combină în proporţii egale: **tinctură de Propolis, tinctură de Rostopască** şi **alcoolatură de Tuia**. Se înmoaie un tampon în această combinaţie finală, după care se stoarce foarte încet tamponul îmbibat deasupra locului afectat, lăsând preparatul să „scalde" locul şi să se întărească de la sine. Se reia operaţia de 3-4 ori la intervale de 2-3 minute, după care se lasă zona tratată să se zvânte la aer. Se pot face 2 aplicaţii pe zi. O altă combinaţie foarte puternică este: Tinctură de **Mărul-lupului**, tinctură de **Tătăneasă**, tinctură de **Propolis**, ce se pot folosi în acelaşi mod descris mai sus.

✓ **Compresa cu alcoolatura de Tuia** este foarte eficientă contra formaţiunilor tumorale care apar la nivelul pielii. Se aplică pe locul afectat compresa îmbibată în alcoolatură de Tuia, peste ea se pune o bucată de celofan, iar deasupra un prosop. Se lasă să acţioneze vreme de două ore, după care pielea se usucă la aer.

Obs.: Preparatele pe bază de alcool (alcoolaturile sau tincturile) nu se aplică extern sub formă de comprese, în cazul unei plăgi de dimensiuni mari, care supurează, pentru că alcoolul irită şi inflamează. În acest caz, se pot aplica cataplasma din rădăcină de tătăneasă răzuită (este foarte eficientă), gelul de aloe, cataplasma din făină de in şi suc de varză, spălături cu decoct de Mărul-lupului şi Tătăneasă şi aplicaţii cu alifie de Gălbenele sau alifii antitumorale, alternând cu perioade când rana este lăsată fără nicio aplicaţie, aerisită pentru a se putea usca. Iată un artificiu care face posibilă aplicaţia de preparate de alcool (mărindu-le chiar eficacitatea): tinctura se poate evapora într-o farfurie descoperită şi expusă la aer, până când alcoolul scade la jumătate sau chiar puţin mai mult. Preparatul devine astfel mai concentrat.

✓ **Cataplasme cu rădăcină de Tătăneasă** *(Symphitum officinale)*. Tătăneasa are proprietăţi antiinflamatorii şi antitumorale (datorită alantoinei). Eu am folosit-o în multe cazuri de chisturi, noduli mamari, plăgi canceroase (chiar şi când era în faza de rană supurândă) şi a dat rezultate deosebite, chiar excepţionale. Rădăcinile proaspete de Tătăneasă se spală bine cu o perie, apoi se dau prin răzătoarea mică. Compoziţia se pune pe o frunză de varză (zdrobită în prealabil cu ajutorul unei sticle sau cu un sucitor de lemn) şi se aplică pe zona mamară. Totul se leagă cu o faşă lată de tifon sau pânză de bumbac pentru a adera la tegument (sau un leucoplast când regiunea este mai mică). Se păstrează 1-2 ore. După folosire, rădăcina se aruncă.

✓ **Cataplasmă cu argilă** aplicată pe regiunea cancerizată: peste 6-8 linguri de lut se toarnă decoct de Tătăneasă sau suc de varză cât să se formeze o pastă; se amestecă bine până la omogenizare, după care se aplică direct pe piele, într-un strat uniform, de 1,5-2 cm grosime; deasupra pastei se pune o pânză de bumbac, iar peste ea o bucată de nylon (menită să împiedice uscarea argilei), apoi un material gros şi călduros din lână sau bumbac. Cataplasma se păstrează 2 ore, după care lutul se îndepărtează, iar zona se spală cu ceai de coada-şoricelului şi se unge cu puţină alifie de gălbenele. Cataplasma cu argilă se aplică o dată la două zile, putând alterna cu compresele cu ulei de ricin sau compresele cu alcoolatura de Tuia.

✓ **Comprese cu ulei de ricin aplicate pe regiunea interesată.** Compresele cu ulei de Ricin îmbunătăţesc funcţionarea sistemului imunitar şi contribuie la dislocarea sau dizolvarea formaţiunilor canceroase.

Instructiuni de aplicare:

Aveţi nevoie de o bucată de material moale din bumbac. Această bucată de material se va tăia (lungimea) la dimensiunile regiunii unde va fi aplicată, cu menţiunea că pe lăţime se va împături de mai multe ori pentru a atinge o grosime de 5-6 cm. Aveţi nevoie de ulei de ricin (cel mai bun este cel presat la rece), hârtie cerată sau o folie de plastic (celofan) şi o buiotă cu apă fierbinte. După ce ai pregătit compresa, îmbibaţi materialul în uleiul de ricin. Apoi, aplicaţi compresa direct pe piele, pe regiunea interesată. Deasupra materialului îmbibat în ulei se va pune hârtia cerată sau folia de plastic, iar deasupra se aplică buiota. Se menţine compresa cel puţin o oră, iar dacă este cazul chiar toată noaptea. Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea va fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient de sticlă, pentru a fi folosită ulterior. Se poate aplica o compresă la zi, sau o zi da, o zi nu.

✓ Comprese ale regiunii malignizate cu **decoct de Mărul-lupului şi Tătăneasă** (câte 1 lingură din fiecare plantă se fierb împreună cu 300 ml apă, vreme de 5 minute). Se aplică o dată pe zi. Aceste aplicaţii trebuie să alterneze cu perioade când rana este lăsată fără nicio aplicaţie, aerisită, pentru a se putea usca.

✓ **Aloe** conţine agenţi antitumorali (emodina, manosa şi lectina) şi imunostimulatori (polipeptide). Planta stimulează foarte puternic regenerarea ţesuturilor. Se rupe o bucată de frunză de aloe, se spală puţin, se secţionează cu ajutorul unui cuţit şi se recoltează gelul, care se aplică pe zona interesată (poate fi şi o rană deschisă). Deasupra se pune o frunză de varză sau nalbă ce va fi fixată cu un leucoplast.

✓ Aplicaţii cu **frunze de varză**, zdrobite în prealabil cu un sucitor sau o sticlă şi fixate cu o feşă sau un leucoplast.

✓ Se pot face şi aplicaţii cu **unguente antitumorale** care pot să aibă ingrediente ca: Gălbenele, Mărul-lupului, Propolis, Muguri de Plop, Tuia.

Cancer de prostată, cancer scrotal

⇨ Cancerul de prostată este unul din cancerele cele mai des diagnosticate la bărbaţii din SUA, reprezentând aproximativ 25 % din toate tumorile. Jumătate din bărbaţii de 70 de ani şi peste această vârstă au cancer de prostată latent, o formă tăcută de cancer care deocamdată nu produce disconfort.

⇨ Deşi este foarte răspândit, cancerul de prostată este un cancer cu o evoluţie înceată. Doar 7% din victimele diagnosticate cu această boală mor în decurs de 7 ani.

⇨ Rate înalte ale cancerului de prostată există în principal în societăţile cu alimentaţii şi stil de viaţă „vestice". În ţările în curs de dezvoltare, bărbaţii care adoptă obiceiurile alimentare vestice sau se mută în ţările vestice suferă mai mult de cancer de prostată.

⇨ Riscul cancerului de prostată creşte după 40 de ani. Cancerul poate să nu prezinte simptome. Evitaţi următorii factori de risc, mai ales dacă aveţi prostata mărită:

- amânarea urinării în ciuda vezicii pline
- exerciţiile cu sărituri când vezica este plină
- constipaţia
- fumatul

⇨ Eliminaţi **cafeaua, ceaiul verde sau negru, băuturile alcoolice, tutunul, condimentele şi alimentele condimentate, sărate sau afumate, ciocolata, băuturile pe bază de cola, cacao, acriturile, oţetul şi medicamentele,** întrucât acestea pot acţiona ca iritanţi chimici.

⇨ Într-un faimos studiu de sănătate al adventiştilor de ziua a şaptea, au fost studiate cazurile de decese din cauza cancerului de prostată raportate la dietă. Observaţiile au descoperit o relaţie direct proporţională existentă între cantitatea consumată de **carne, lapte, brânză, ouă** şi riscul de deces din cauza cancerului de prostată. Cu alte cuvinte, aceasta reprezintă fenomenul de „răspuns la doză", adică cu cât sunt consumate mai multe produse de genul acesta, cu atât mai mare devine riscul fatal al cancerului de prostată. Acei care consumau cele mai mari cantităţi de produse animaliere, au avut un risc de 3,6 ori mai mare de a deceda din cauza cancerului de prostată. *(Neil Nedley, M.D. – Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style)*

⇨ Consumul de **produse lactate** este una „dintre cele mai concludente predicţii pentru cancerul de prostată din literatura publicată", iar cei care consumă cele mai multe produse lactate au acest risc de 2 până la 4 ori mai mare. Există un număr enorm de dovezi care arată că alimentele de origine animală sunt asociate cu acest cancer de prostată. În cazul produselor lactate, aportul mare de calciu şi fosfor ar putea fi în parte responsabil pentru acest efect.

⇨ **Proteinele de origine animală** pe care le consumăm au tendinţa de a bloca producţia de **vitamina D „superactivă"** (este o formă a vitaminei D care produce multe efecte benefice în organism, inclusiv prevenirea cancerului, a bolilor autoimune şi a unor boli cum ar fi osteoporoza), lăsând organismul cu niveluri scăzute de vitamina D în sânge. Dacă aceste niveluri scăzute persistă, se poate produce cancer de prostată. De asemenea, consumul mare, continuu de calciu creează un mediu în care vitamina D superactivă scade, înrăutăţind situaţia. Aşadar, care substanţe au atât proteine de origine animală cât şi cantităţi mari de calciu? Laptele şi alte produse lactate. Proteinele de origine animală determină organismul să producă mai mult Igf-1 - un hormon produs de organismul nostru care sporeşte dezvoltarea celulelor canceroase, numit Factorul 1 de creştere asemenea insulinei *(Dr. Colin Campbell – „Studiul China").*

⇨ Studiile epidemiologice arată că există o relaţie strânsă între **greutate** şi riscul bolilor canceroase. În ceea ce priveşte cancerul de prostată, se crede că are legătură mai ales cu distribuţia ţesutului adipos, localizarea intraabdominală crescând mult riscul acestei neoplazii.

⇨ **A nu mânca prea mult** se dovedeşte a proteja nu doar împotriva obezităţii ci şi a cancerului de prostată. Cel puţin aşa reiese dintr-un studiu efectuat în Canada: bărbaţii care consumau cele mai **multe calorii** aveau un risc de cancer de prostată de 2,7 ori mai mare decât cei care consumau cele mai puţine calorii.

⇨ Bărbaţii cu un nivel mai crescut de **colesterol** prezintă un risc mai mare de a se îmbolnăvi de cancer de prostată. Colesterolul (un tip de grăsime) reprezintă o materie primă din care se sintetizează hormonii, iar hipercolesterolemia determină mărirea producţiei de hormoni androgeni.

⇨ Suplimentele mari de **calciu** măresc riscul cancerului de prostată. Cazurile cele mai numeroase de cancer de prostată se întâlnesc în ţările cu consumul cel mai ridicat de produse lactate, ca Elveţia, Statele Unite şi ţările scandinave.

⇨ Grăsimile animale bogate în acizi graşi saturaţi (găsiţi în special în carnea roşie, vită, porc, oaie) favorizează apariţia mai multor tipuri de cancer, mai ales cancerului de sân, intestinal şi al prostatei.

⇨ **Proteinele** din carne, ouă şi produse lactate sunt bogate în **aminoacizi care conţin sulf** (cisteina şi metionina) şi o proporţie mai mare de aminoacizi aromatici (fenilanina şi tirozina). Produsele lor de degradare – crezolul şi fenolul – favorizează apariţia tumorilor maligne *(Dr. Emil Rădulescu – „Cancerul de prostată – boală de nutriţie?").*

⇨ Unele din produsele alimentare care cauzează cea mai mare producere de radicali liberi (molecule instabile care cauzează degenerare celulară) în organism sunt **grăsimile polinesaturate** (găsite în uleiuri folosite în mod curent)! Acesta pare un paradox, pentru că milioane de oameni au trecut de la grăsimi saturate la grăsimi polinesaturate pentru gătit, în speranţa de a reduce riscul bolilor de inimă. Cei care folosesc grăsimile polinesaturate accelerează îmbătrânirea propriilor lor celule. La animalele hrănite cu grăsimi polinesaturate s-a observat o creştere spectaculoasă a radicalilor liberi şi a tumorilor. Dietele bogate în grăsimi polinesaturate (cum sunt uleiul de floarea soarelui, germen de porumb şi

soia) afectează sistemul imunitar, scăzând activitatea limfocitelor T, care au funcția de a distruge celulele tumorale înainte ca ele să se înmulțească. Această limitare a activității sistemului imunitar poate mări riscul îmbolnăvirii de boli infecțioase sau de cancer. În plus, acizii grași omega-6 exacerbează procesele inflamatorii. Uleiurile mononesaturate (cum este cel de măsline) sunt indicate să se consume în cazul riscului sau bolii maligne în locul uleiurilor polinesaturate.

⇨ Eliminați din alimentație **zahărul** și produsele care-l conțin, pentru că alterează funcționarea sistemului imunitar și scade dramatic fagocitoza. Pe deasupra, crește cantitatea de insulină din sânge, fapt care este implicat în diverse localizări ale cancerului. Puteți folosi miere în cantități moderate (în cazul în care nu sunteți diabetic) și mai ales fructe, pe care le puteți folosi din belșug.

⇨ Unele cercetări au găsit că ingestia zilnică de 20 mg **teobromină** (substanță găsită în ciocolată) dublează riscul cancerului de prostată *(Dr. Emil Rădulescu – „Cancerul de prostată – boală de nutriție?").*

⇨ Alți factori care pot contribui la inițierea sau progresia cancerului de prostată sunt: **sedentarismul, alcoolul, tutunul, cafeaua, excesele sexuale, oboseala cronică, infecțiile transmise pe cale sexuală**.

⇨ Există numeroase argumente solide în sprijinul **efectului protector față de cancer al fructelor și legumelor**. Un studiu recent al Fred Hutchinson Cancer Research Center din SUA a arătat că un consum crescut de legume determină o scădere apreciabilă a riscului de cancer de prostată. Astfel, bărbații care consumau în medie 4 sau mai multe porții de legume pe zi aveau un risc cu 35% mai mic de cancer de prostată comparativ cu cei care consumau mai puțin de 2 porții zilnic. Legumele și verdețurile cu cel mai puternic efect protector au fost cele din familia verzei (varza, conopida, varza de Bruxelles, broccoli etc.). Bărbații care consumau 3 sau mai multe porții pe săptămână din aceste alimente se bucurau de o scădere a riscului de cancer de prostată cu 40% comparativ cu cei care mâncau astfel de alimente mai rar de o dată pe săptămână.

Obs.: Pentru a înțelege mult mai bine ce înseamnă cancerul, mecanismele, factorii și cauzele ce stau la baza declanșării și progresiei acestei boli, dar și ce puteți face pentru combaterea fenomenului malign, studiați cu atenție capitolul **„Vești bune despre cancer"** (a doua secțiune a cărții). Pentru detalii legate de felul în care puteți proteja, dar și îmbunătăți acțiunea sistemului imunitar, studiați capitolul **„Planul de fortificare al sistemului imunitar"** (a doua secțiune a cărții).

Recomandări de tratament:

- ❑ Se începe tratamentul cu o **cură de sucuri de fructe și zarzavaturi,** timp de 15-20 zile. Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore și jumătate. Într-o zi se va însuma 1,5 – 2,5 litri de sucuri.. Studiați cu atenție capitolul **„Cura cu sucuri și cruditați"** (a doua secțiune a cărții) și veți găsi multe informații, detalii și răspunsuri la întrebările dumneavoastră legate de acest subiect. În felul acesta, veți fi bine informați și veți evita anumite greșeli. **Sunt recomandate următoarele sucuri:**
- ✓ **Morcov** – 1-2 pahare/zi. Sporește numărul de globule roșii și hemoglobină și este bogat în beta-caroten, substanță care mărește numărul de limfocite T și celule „ajutătoare" din sistemul imunitar.
- ✓ **Sfecla roșie** are proprietăți antitumorale și citostatice, limitând dezvoltarea tumorilor prin oprirea multiplicării celulelor canceroase. Terapeutul austriac Rudolf Breuss considera sucul de sfeclă roșie drept unul din cele mai puternice remedii în tratarea cancerului și a leucemiei. Sucul de sfeclă se bea în combinație cu alte sucuri de legume (preferabil de morcov), în proporția: o parte suc de sfeclă (50 ml), 2 sau 3 părți suc de morcov (150 ml sau 200 ml). Se crește doză până la 1 pahar de sfeclă pe zi. Se poate adăuga puțin suc de lămâie pentru corectarea gustului mai grețos al sfeclei roșii.
- ✓ **Roșii** – 1-2 pahare/zi. Sunt cele mai bogate în licopen, un antioxidant special ce combate afecțiunile prostatei, inclusiv cancerul.
- ✓ **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Extrem de bogat în clorofilă, sucul de urzică este un excelent purificator pentru sânge. Acest preparat anihilează radicalii liberi, remineralizează și vitaminizează organismul, are puternice efecte depurative, stimulează procesele de hematopoeză și are efecte antiinflamatoare și antitumorale.
- ✓ **Varză** – 1 pahar/zi. Varza conține o mulțime de substanțe puternice care combat cancerul (indoli, izotiocianați, monoterpene, sulfarafanul etc.). Extern, frunzele de varză proaspete, zdrobite bine, pot fi aplicate cu succes pe tumori.
- ✓ **Pătrunjel** (frunze) – 1 pahar/zi (făcut la blender, adică este inclusă și apa). Pătrunjelul conține substanțe valoroase, cu proprietăți anticancerigene puternice: poliacetilena (împiedică sintetizarea prostglandinei, substanță care facilitează apariția cancerului); flavonoidele (unele acționează ca antioxidanți, altele neutralizează acei hormoni care pot inița creșterile tumorale); monoterpena (un antioxidant cu proprietăți anticancerigene, ce reduce colesterolul). În plus, pătrunjelul verde combate multe dintre reacțiile adverse ale citostaticelor și ale radioterapiei și este un puternic stimulent imunitar.
- ✓ **Orz verde** (poate fi folosită și pudra) – 1-2 pahare/zi (se poate folosi și pudra de orz verde). Dintre plantele studiate, orzul verde conține cea mai mare cantitate de SOD (superoxid-dismutază), una dintre cele mai puternice enzime cunoscute cu capacitate extraordinară de a stopa procesele degenerative cauzate de radicalii liberi. Pe lângă aceasta, orzul conține o cantitate enormă de vitamine, minerale și alte fitoelemente.
- ✓ **Strugure** (roșu sau negru) –1-2 pahare/zi. Conține substanțe cu puternice efecte anticancerigene: acidul elagic, quercitina, resveratrolul, seleniu. Este un dizolvator puternic al tumorilor. Când se consumă sucul de struguri, țesuturile bolnave și degenerările grase, toate formele de materie morbidă par să se fragmenteze în particule minuscule și să fie aruncate în fluidul sanguin pentru a fi duse la organele de eliminare.

✓ Sucul de la 2-3 **lămâi**/zi. Lămâia este un activator al globulelor albe, un tonic al sistemului nervos, un bun curățitor al sângelui, are o acțiune hematopoetică (sinteza elementelor figurate ale sângelui). Lămâia este bogată în vitamina C (agent antioxidant și stimulent al imunității) și alte substanțe anticanceroase (lactone și cumarine), ce fac din ea un adevărat „măturător" al tumorilor. Poate fi folosit și grape-fruitul roșu, care este bogat în licopen.

✓ **Migdalele proaspete**, uscate (nu prăjite) reduc aciditatea sucului gastric, inhibă activitatea peptică în mod semnificativ, sunt foarte nutritive și conțin cele mai sănătoase grăsimi. Pot fi consumate ca atare, bine mestecate. Puteți prepara lapte de migdale: 12 migdale crude, 1 lingură pulbere semințe de in (obținută cu râșnița de cafea), 1 linguriță miere (se exclude în cazul diabetului), 1 banană sau 1 măr (facultativ), 1 cană (300 ml) apă călduță. Se mixează la blender migdalele cu puțină apă, apoi se adaugă restul de apă și celelalte ingrediente și se mixează bine. Se pot consuma 1-2 căni pe zi.

Obs:

➠ 1 pahar = 250 ml

➠ Se vor folosi articolele de care dispuneți în sezonul respectiv. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi.

➠ Gustul sucurilor care par mai grețoase (spre ex. sfecla roșie) poate fi corectat prin adăugarea câtorva picături de suc de lămâie.

➠ În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila și/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.

✓ **Microclisme** cu Mărul-lupului și Tătăneasă - 1 linguriță rădăcină de tătăneasă se fierbe timp de 10 minute cu 200 ml apă. Se opreşte focul și se adaugă 1 linguriță de Mărul-lupului și se lasă la infuzat câteva minute. Când ceaiul ajunge la o temperatură suportabilă, se filtrează foarte bine, apoi faceți microclisma cu ajutorul irigatorului. Rămâneți în poziție orizontală, pentru a reține ceaiul în colon cel puțin 20 minute. După aceea, numai dacă simțiți nevoia, puteți evacua... După câteva zile, prin exercițiu, se poate reține lichidul din ce în ce mai mult, urmând ca lichidul să fie resorbit de colon. Se vor face clisme dimineața, vreme de 3 săptămâni. Are efecte deosebite în cancerul de colon și rect și este utilă în toate tipurile de cancer. Sunt strict contraindicate clismele în cazul în care bolnavul a fost operat de curând în regiunea rectului sau colonului. Clisma însănătoşeşte flora intestinală, având rol esențial în menținerea imunității. Este știut faptul că malignizarea este determinată de modificarea mediului bacterian al intestinului, prin apariția agenților patogeni de putrefacție. 80% din imunitate își are sorgintea în flora colonului!

✓ **Cura internă cu argilă** – 1 lingură rasă de argilă se lasă la macerat într-un pahar de apă de seara până dimineața. Dimineața, se amestecă bine conținutul și se bea. Cura durează 30 de zile.

✓ **Apa de tărâțe de grâu** - se pun 6 linguri de tărâțe de grâu la un litru de apă (sau ceai din plante antitumorale), se lasă pentru 8-12 ore (de seara până dimineața), când se strecoară și se consumă îndulcit cu miere pe parcursul zilei.

❒ În continuare, cura de sucuri și crudități, **timp de 12 luni**. Se introduc treptat în alimentație salatele de crudități (de fructe și zarzavaturi), instituindu-se un program de 2-3 mese regulate pe zi, , fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc înainte cu 30 de minute de fiecare masă. Se recomandă suc de morcov, sfeclă roșie, varză, urzică, orz verde, strugure, mere etc. În această perioadă se pot consuma semințe de dovleac, floarea soarelui, susan, in, migdale, polen etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeași masă.

Alte recomandări dietetice:

✓ Câteva studii au identificat **licopenul** (care se găsește în cantități mari în roșii) ca având un puternic efect protector față de cancerul de prostată. Un studiu efectuat pe 22.000 de bărbați, urmăriți timp de 13 ani, a evidențiat la cei cu nivelul sangvin de licopen cel mai crescut un risc de cancer de prostată cu 60% mai mic comparativ cu cei cu niveluri joase. Consumați cu generozitate roșii, gogoșar roșu și grape-fruit roșu.

✓ **Seleniul** este un element mineral cu proprietăți antioxidante în organism. Datele studiului lucrătorilor sanitari au arătat că bărbații care consumau cel mai mult seleniu aveau un risc cu 51% mai redus de a face cancer de prostată comparativ cu cei care aveau cel mai redus aport din acest mineral. Alimentele cele mai bogate în seleniu sunt nucile braziliene (2 nuci braziliene sunt suficiente pentru a acoperi necesarul de seleniu pentru o zi întreagă), polenul, cerealele integrale, usturoiul, ceapa.

✓ **Soia** își dovedește calitățile preventive și în dreptul cancerului de prostată. Astfel, unul din studiile mari (12.000 de participanți) a surprins prin constatarea că bărbații, care consumau zilnic soia, se bucurau de o scădere a riscului de cancer de prostată cu 70%! În timpul curei de crudități, puteți prepara un lapte din germeni de soia. Lăsați soia la încolțit, apoi după ce încolțește, puteți prepara un lapte din germenii de soia, la care se adaugă puțină miere. După încheierea curei de crudități, puteți consuma și lapte de soia preparat prin fierbere.

✓ **Cura cu grâu germinat.** Se consumă 3-4 linguri de grâu germinat în fiecare zi, în cure de 10-15 zile pe lună. Se poate prepara și un delicios lapte după următoarea rețetă: 4 linguri de grâu germinat + ½ măr (opțional) + miezul de la 4 nuci + 1-2 linguri miere + 1 cană apă caldă. Se mixează toate ingredientele cu ajutorul unui blender sau mixer.

✓ Cura cu **ulei de dovleac**: se ia o lingură seara și una dimineața (sau 50 g miez de semințe de dovleac).

✓ **Polenul** - Se administrează câte 1 linguriță, de două ori pe zi, cu 10 minute înainte de masă. Cura durează 30 de zile. Se pot face 3-4 cure pe an. Consumul de polen determină intensificarea acțiunii sistemului imunitar în sensul fagocitării formațiunilor tumorale. În plus, polenul este bogat în seleniu. Pentru început este bine să verificați dacă nu sunteți alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumați mai întâi doar 1-2 granule de polen și apoi vedeți

cum se comportă organismul. Măriți doza de fiecare dată câte puțin, până ajungeți la cantitățile recomandate. În cazul efectelor adverse, întrerupeți cura.

✓ În capitolul **„Rețete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentație crudivoră"** (a doua secțiune a cărții) veți găsi o paletă largă de preparate ce le puteți folosi în timpul tratamentului, bineînțeles, ținând cont de indicațiile și contraindicațiile legate de afecțiunea dumneavoastră. Folosiți, în mod special, rețete ce conțin ingrediente cu potențial terapeutic pentru afecțiunea de care suferiți.

Fitoterapie:

✓ **Infuzie combinată** din **Ghimpe** (*Xanthium spinosum*) si **Pufuliță** (Epilobium montana sau E. Hirsutum). Se pun la macerat cinci lingurițe de pulbere (obținută din combinația în egală proporție a celor două plante) în jumătate de litru de apă, de seara până dimineața, când se strecoară, iar maceratul obținut se pune deoparte. Planta rămasă după filtrare se opărește cu încă jumătate de litru de apă clocotită, după care se lasă să se răcească și se strecoară. În final, se combină cele două extracte, obținându-se aproximativ un litru de preparat, care se administrează pe parcursul unei zile, în două-trei reprize, pe stomacul gol. Acest preparat are efecte imunostimulente și antitumorale, manifestate mai ales asupra aparatului genital și urinar, dar și hepatic. Se administrează această infuzie în cură de 6 luni, iar după o pauză de 2-3 săptămâni se mai poate repeta.

✓ **Pulbere** din: **Urzica moartă albă, Gălbenele, Trifoi roșu, Năprasnică**. Plantele se amestecă în proporții egale, iar din amestec se ia câte o linguriță plină de pulbere de patru ori pe zi, cu minimum 30 minute înainte de mese, se ține sub limbă 15 minute, apoi se înghite cu puțină apă de izvor (sau plată). Se face o cură timp de 6 luni.

✓ Pulbere de semințe de **Armurariu** - 1 linguriță de pulbere de 4 ori pe zi, cură 30 de zile, pauză 14 zile, apoi se repetă cura. Armurariu este cel mai puternic hepatoprotector și un puternic agent antioxidant (combate acțiunea degenerativă a radicalilor liberi). Silimarina (un compus al acestei plante) a dovedit efecte antitumorale în cancerul hepatic și de prostată.

Alte indicații:

✓ **Cură cu Echinacea**. Puteți folosi capsule sau comprimate de Echinacea (de 500 mg). Se vor lua 10 capsule sau comprimate zilnic, vreme de 21 de zile. După o pauză de 14 zile, se mai face o cură. Echinacea stimulează producerea în organism de limfocite T și alte celule albe. Echinacea stimulează activitatea macrofagelor, ceea ce menține funcționarea sistemului limfatic la un ritm normal.

✓ **Tinctura de propolis** - câte 40 de picături, de trei ori pe zi, puse pe o bucățică de pâine. Prin conținutul divers de flavonoizi, propolisul exercită o acțiune directă asupra macrofagelor, determină sinteza de interleukina și interferon, precum și asupra factorului de necroză tumorală. Se pot folosi cu succes și **supozitoare de propolis**, în cure de 15 zile.

✓ **Baia de șezut caldă** cu temperatura progresiv crescută cu coada calului sau flori de fân, timp de 20 minute, de 3 ori pe săptămână.

✓ **Comprese cu ulei de ricin** (una aplicată pe abdomen și una pe zona pelviană-ficat). Compresele cu ulei de ricin aplicate pe abdomen sunt de natură să detoxifice întregul sistem. Aplicate local, ele pot contribui la dislocarea sau dizolvarea formațiunilor canceroase.

Instructiuni de aplicare:

Aveți nevoie de o bucată de material moale din bumbac. Această bucată de material se va tăia (lungimea) la dimensiunile regiunii unde va fi aplicată, cu mențiunea că pe lățime se va împături de mai multe ori pentru a atinge o grosime de 5-6 cm. Aveți nevoie de ulei de ricin (cel mai bun este cel presat la rece), hârtie cerată sau o folie de plastic (celofan) și o buiotă cu apă fierbinte. După ce ați pregătit compresa, îmbibați materialul în uleiul de ricin. Apoi, aplicați compresa direct pe piele, pe regiunea interesată. Deasupra materialului îmbibat în ulei se va pune hârtia cerată sau folia de plastic, iar deasupra se aplică buiota. Se menține compresa cel puțin o oră, iar dacă este cazul chiar toată noaptea. Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea va fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient de sticlă, pentru a fi folosită ulterior. Se poate aplica o compresă la zi, sau o zi da, o zi nu.

ATENȚIE! Poate apărea anuria!

✓ Dacă se constată că bolnavul nu a urinat suficient sau deloc (mai ales atunci când consumă suficiente lichide) este posibil să se fi produs un **blocaj urinar**. **Anuria** este o stare patologică care se caracterizează prin absența completă sau aproape completă a urinei din vezică. Cel mai frecvent, se datorează unei opriri a funcției renale, dar poate fi cauzată și de obstrucția ureterală. În acest caz, trebuie acționat rapid. Este indicat a se face cât de repede o baie fierbinte de șezut cu apă simplă cel puțin, sau, și mai bine, o baie de plante (coada-calului sau flori de fân) și să se consume în acest timp un ceai diuretic (folosiți una sau mai multe plante: cozi de cireșe, sunătoare, mătase de porumb, urzică, sunătoare, coada șoricelului etc.).

Cancer gastric (al stomacului)

⇨ **Cancerul gastric** (adenocarcinom în 85% din cazuri) este o afecțiune neoplazică ce se dezvoltă cel mai frecvent pe fondul unor leziuni precanceroase, consecutive gastritelor cronice, polipilor adenomatoşi, ulcerului gastric sau prin acțiunea factorilor carcinogeni alimentari (nitrozamine). **Simptomele** neoplasmului gastric sunt în general discrete, variabile şi tardive, fiind caracterizate prin dureri epigastrice atipice, alterarea stării generale (scădere în greutate, anorexie, disfagie, vomismente), hemoragii digestive, perforație, stenoză pilorică, sindrom paraneoplazic (flebită, neuropatie), uneori febră şi ascită.

⇨ **Infecțiile cronice bacteriale cu *Helicobacter Pylori*** pot cauza cancerul de stomac şi limfomul. Cu ajutorul noilor aprecieri în vederea bolilor infecțioase periculoase, mulți se întreabă dacă nu cumva carnea şi alte produse de origine animală pot să conțină agenți infecțioşi care ar putea creşte riscul de cancer.

⇨ Cancerul gastric se corelează cel mai mult cu consumul crescut de alimente conservate prin **sărare şi afumare** (conțin precursori care se pot transforma în **nitrozamine**) şi **aportul scăzut de legume şi fructe proaspete** (care conțin antioxidanți, mai ales cantități mari de vitamina C, care inhibă reacția de formare a nitrozaminelor; acelaşi efect îl are consumul alimentelor bogate în vitamina E, cisteină şi glutation).

⇨ **Nitrozaminele** constituie un grup larg de substanțe cu potențial cancerigen. Ele se formează atât în alimente, cât şi în organismul uman, din combinarea nitriților cu aminele. Pentru a reduce expunerea la nitrozamine este necesară, în primul rând, scăderea aportului de nitriți şi nitrați din alimente. Aceştia ajung în produsele nutritive, pe de o parte ca urmare a utilizării pe scară largă a **îngrăşămintelor chimice azotate**, iar pe de altă parte ca urmare a folosirii acestor substanțe pentru păstrarea culorii preparatelor din carne şi peşte. În afara preparatelor din carne, tratarea alimentelor cu nitriți sau nitrați se întâlneşte şi în cazul brânzeturilor.

⇨ **Ingestia de vegetale murate cu multă sare şi uscate, peşte sărat şi alte produse sărate** (cum sunt murăturile) sunt în legătură cu ratele crescute ale cancerelor de stomac şi esofag. Mulți medici consideră că sarea stimulează creşterea neoplazică şi au recomandat restricția de sare în cadrul dietei pentru cancer. Sarea are un efect inflamator asupra mucoaselor (mai ales asupra mucoasei gastrice). Sarcina principală care revine dietei fără sare este de a elimina sodiul, clorul şi apa reținute, împreună cu toxinele din toate țesuturile organismului.

⇨ Dr.Walter Willet de la Universitatea Harvard a observat că există dovezi abundente şi consistente care demonstrează că **„ingestia de fructe şi zarzavaturi în cantități mari reduce riscul celor mai multe cancere** ce afectează pe om". Dr. Willet vede în această dovadă suportul pentru „conceptul că micronutrienții (astfel ca vitaminele, mineralele şi alte substanțe fitochimice) pot juca roluri importante în prevenirea cancerelor umane". Într-adevăr, consumul de fructe şi zarzavaturi este asociat cu ratele mai reduse ale cancerelor de sân, colon, rect, plămân, prostată, vezica urinară, stomac, esofag, laringe (coardele vocale), faringe şi ficat.

⇨ **Pesticidele, erbicidele, insecticidele, fertilizanții (mai ales azotați)** contribuie la apariția şi dezvoltarea mai multor tipuri de cancer, printre care şi cel cu localizare gastrică. În anul 1977, în California, s-a interzis folosirea insecticidului DBCP (dibromclorpropan), un declanşator direct al cancerului gastric, după cum rezultă dintr-un studiu al serviciului sanitar de stat (Jackson, 1982), citat de buletinul IFOAM. Interdicția survenea după 20 de ani de aplicare a acestui insecticid în grădini şi livezi, timp în care se distribuiseră peste 400 de tone într-o zonă cu o lungime de peste 1000 de km. Într-un număr foarte mare de fântâni din terenul agricol s-a găsit un conținut de DBCP de 50-60 de ori mai mare decât limita considerată admisibilă. Până ce DBCP aflat în sol să se degradeze mai trebuie să treacă încă aproximativ 20 de ani. Privitor la această cantitate, nu se poate lua nicio măsură. În zonă, s-a înregistrat o frecvență a cancerului de două ori mai mare decât în alte regiuni cercetate comparativ. În prezent, se pune problema instalării de filtre speciale ca anexă la aproximativ 10.000 de fântâni.

⇨ **Tutunul** este corelat cu cancerul gastric. Evitați cât de mult posibil contactul cu tutunul sub orice formă. Aceasta înseamnă că trebuie să întrerupem fumatul, că trebuie să oprim mestecatul tutunului, că trebuie să scădem chiar şi fumatul pasiv prin alegerea unor locuri de muncă şi spații de recreare cu fumatul interzis.

⇨ Un puternic carcinogen raportat la carne, numit **benzopiren** este în legătură cu gătitul acesteia. Benzopirenul este una din cele 4000 de chimicale aflate în fumul de țigară. În studiile de laborator, s-a observat că acțiunea benzopirenului atât asupra celulelor de la rozătoare cât şi asupra celor umane, demonstrează o activitate carcinogenică, afectând multe țesuturi cum ar fi ficatul, stomacul, colonul, intestinele, esofagul, plămânii şi sânii. **Carnea friptă pe cărbuni** produce această substanță în mari cantități pe suprafața ei.

⇨ **Acrylamida** este o substanță toxică având un potențial carcinogenic care se formează în interiorul alimentelor, în timpul fabricării sau preparării acestora. Ea se formează din reacția aminoacizilor cu hidrații de carbon, când alimentele coapte sau prăjite încep să capete culoare, gust şi miros. Printre produse ce conțin cantități mari de acrylamidă amintim: cartofii prăjiți (cipsurile), pop-corn-ul, pâinea prăjită până la ardere, sticks-urile, biscuiții cu sau fără unt, gogoşile. Cartofii prăjiți fac mai multe victime decât accidentele de circulație!

⇨ Unul din mecanismele de transformare a **produselor din carne** în timpul expunerii la temperaturi înalte este formarea de **hidrocarburi policiclice aromatice şi amine heterociclice** – produşi recunoscuți drept carcinogeni. În hamburger-ul prăjit s-au pus în evidență substanțe cu activitate mutagenă, iar în carnea de vacă prăjită s-a izolat o nouă substanță, **Me1Qx**, cu activitate puternică mutagenă.

⇨ Sub influența temperaturii înalte (mai ales prin procesul de prăjire), grăsimile pot suferi şi ale alterări cu efect mutagen, cancerigen. La o încălzire ridicată a grăsimii se remarcă producerea unor produşi volatili de tipul **acroleinei**

(un alt agent cancerigen), cu mirosul lor caracteristic (cel mai des întâlnită la prăjirea cărnii, a cartofilor, gogoşilor etc.) – produşi care sunt **iritanţi pentru mucoasa gastrică**. De asemenea, apare şi riscul posibilei oxidări a grăsimilor polinesaturate (se găsesc în principal în uleiuri), producând, în astfel de situaţie, acel miros rânced. Se cunoaşte această instabilitate, mai ales la căldură, a uleiurilor polinesaturate.

⇨ **Condimentele iritante** (piper, ardei iute, muştar) irită şi inflamează mucoasa gastrică, pregătind terenul pentru malignizarea acestor ţesuturi atunci când alţi cancerigeni sunt ingeraţi. Renunţaţi la aceste produse şi folosiţi condimentele blânde şi sănătoase: cimbru, busuiocul, mărarul, pătrunjelul, oregano, salvia, schinduful etc. De asemenea, evitaţi consumul de alimente şi băuturi prea reci sau prea fierbinţi, pentru că irită şi debilitează mucoasa stomacului.

⇨ **Alcoolul** măreşte producţia de acid clorhidric şi are o acţiune iritantă asupra mucoasei gastrice, favorizând acţiunea malignizantă a nitrozaminelor.

⇨ **Zahărul** şi produsele care-l conţin stimulează producerea în exces a acidului clorhidric şi reduce drastic eficienţa sistemului imunitar.

⇨ Expunerea la **azbest, arsen sau alte substanţe toxice** este legată de creşterea incidenţei cancerului gastric.

⇨ Este de remarcat faptul că, în cazul neoplasmului gastric, radioterapia este ineficientă, iar chimioterapia permite doar o ameliorare uşoară, în 40% din cazuri. (*Cecil esenţialul în medicină – după ediţia a IV – a din S.U.A*)

Obs.: Pentru a înţelege mult mai bine ce înseamnă cancerul, mecanismele, factorii şi cauzele ce stau la baza declanşării şi progresiei acestei boli, dar şi ce puteţi face pentru combaterea fenomenului malign, studiaţi cu atenţie capitolul **„Veşti bune despre cancer"** (a doua secţiune a cărţii). Pentru detalii legate de felul în care puteţi proteja dar şi îmbunătăţi acţiunea sistemului imunitar, studiaţi capitolul **„Planul de fortificare al sistemului imunitar"** (a doua secţiune a cărţii).

Recomandări de tratament:

❒ Se începe tratamentul cu o **cură de sucuri de fructe şi zarzavaturi, timp** 10-20 de zile. Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore şi jumătate. Într-o zi, se va însuma 1,5 – 2,5 litri de sucuri. Datorită localizării gastrice a cancerului, este posibil ca organismul să nu tolereze anumite articole alimentare. Renunţaţi la acestea şi consumaţi doar pe acelea care sunt acceptate. Studiaţi cu atenţie capitolul **„Cura cu sucuri şi crudităţi"** (a doua secţiune a cărţii) şi veţi găsi multe informaţii, detalii şi răspunsuri la întrebările dumneavoastră legate de acest subiect. În felul acesta, veţi fi bine informaţi şi veţi evita anumite greşeli. **Sunt recomandate următoarele sucuri:**

✓ **Morcov** – 1-2 pahare/zi. Sporeşte numărul de globule roşii şi hemoglobină şi este bogat în beta-caroten, substanţă care măreşte numărul de limfocite T şi celule „ajutătoare" din sistemul imunitar.

✓ **Sfeclă roşie** – ½ pahar/zi. Se creşte doză până la 1 pahar / zi. Se poate consuma în amestec cu sucul de morcov. Sucul de sfeclă roşie stimulează hematopoieza (sinteza de elemente figurate sanguine). Pigmenţii de culoare roşie din sfecla roşie – betaciane – intensifică respiraţia celulară în organism (până la 400%!). Terapeutul austriac Rudolf Breuss considera sucul de sfeclă roşie drept unul din cele mai puternice remedii în tratarea cancerului şi a leucemiei.

✓ **Varză** – 2-3 pahare/zi. Varza conţine o mulţime de substanţe care combat cancerul (indoli, monoterpene, sulfarafanul etc.) şi un factor cunoscut sub numele de „factorul de anti-eroziune gastrică", numit mai târziu vitamina U – vitamina antiulceroasă. Este recomandat să se consume cât de mult suc de varză. Pentru corectarea gustului se poate adăuga la sucul de varză suc de ţelină (şi acest articol conţine vitamina U). Sucul va fi administrat în doze de 150-250 ml. În cazul unor bolnavi pot apărea gaze, dureri abdominale, balonări şi constipaţie în timpul primelor zile ale curei cu suc de varză. De obicei, după cea de-a cincea zi de tratament, tulburările digestive sunt rare. Dacă simptomele devin severe, tratamentul poate fi întrerupt pentru o zi. Varza roşie este cea mai bogată în antioxidanţi şi poate fi folosită şi pentru suc.

✓ **Orz verde** – 1-2 pahare/zi (se poate folosi şi pudra de orz verde). Dintre plantele studiate, orzul verde conţine cea mai mare cantitate de SOD (superoxid-dismutază), una dintre cele mai puternice enzime cunoscute cu o capacitate extraordinară de a stopa procesele degenerative cauzate de radicalii liberi.

✓ **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Extrem de bogat în clorofilă, sucul de urzică este un excelent purificator pentru sânge. Acest preparat anihilează radicalii liberi, remineralizează şi vitaminizează organismul, are puternice efecte depurative, stimulează procesele de hematopoieză şi are efecte antiinflamatoare şi antitumorale.

✓ **Suc de pătlagină** – 1 pahar/zi. Pătlagina conţine **alantoină**, substanţă cu rol cicatrizant. Alantonina se mai găseşte în rădăcina de Tătăneasă.

✓ **Lapte de migdale** – 1-2 pahare/zi. Migdalele proaspete (nu prăjite) reduc aciditatea sucului gastric, sunt foarte nutritive şi conţin vitamina B17 – laetril, care este o vitamină antineoplazică. Iată reţeta: 12 migdale crude, 1 lingură pulbere seminţe de in (obţinute cu râşniţa de cafea), 1 linguriţă miere (se exclude în cazul diabetului sau în caz de aciditate), 1 cană (300 ml) apă călduţă. Se mixează la blender migdalele cu puţină apă, apoi se adaugă restul de apă şi celelalte ingrediente şi se mixează bine. Se pot consuma 1-2 căni pe zi.

✓ **Suc de cartofi** – 1-2 pahare/zi. Pentru extragerea sucului se foloseşte storcătorul centrifugal. În cazul în care nu aveţi acest aparat, folosiţi răzătoarea. Se iau 2-3 cartofi mari, se curăţă şi se spală. Se rad pe răzătoarea cea mică şi se adaugă o ceaşcă de apă. Se amestecă, se lasă 5 minute, se mai amestecă şi se strecoară zeama printr-un tifon sau o strecurătoare de plastic. Se storc bine cartofii, care apoi se aruncă (sau se folosesc în scop culinar). Zeama obţinută se lasă aproximativ 15 minute, într-o crăticioară, să se decanteze (amidonul se decantează pe fundul

crăticioarei). Se scurge cu grijă apa. În vas rămâne o cantitate de aproximativ două linguriţe de amidon. Se adaugă peste ele 2-3 linguri de apă curată, se amestecă şi se bea lichidul obţinut. După ingerarea lichidului, vă întindeţi pe pat şi staţi 5 minute cu faţa în sus, 5 minute pe partea dreaptă, 5 minute cu faţa în jos şi 5 minute pe partea stângă. Astfel, amidonul "pansează" interiorul stomacului. Cartofii sunt bogaţi şi în vitamina C, care este importantă în cazul rănilor şi ajută la neutralizarea acidă.

Obs: Se vor folosi articolele de care dispuneţi în sezonul respectiv. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi.

- ✓ 1 pahar = 250 ml
- ✓ Gustul sucurilor care par mai greţoase (spre ex. sfecla roşie) poate fi corectat prin adăugarea câtorva picături de suc de lămâie.
- ✓ Folosiţi sucurile pe care organismul le tolerează.
- ✓ În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila şi/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.
- ✓ În fiecare dimineaţă, se va face o clismă 300 ml infuzie combinată, preparată dintr-o lingură de Mărul-lupului (aproximativ 10 grame) şi două linguriţe de seminţe de In. Înainte de administrare, soluţia trebuie să fie călduţă, iar canula irigatorului să fie unsă cu unt sau o alifie. Menţineţi soluţia în colon prin contracţia musculaturii sfincteriene 10 sau 15 minute. Procedura are un puternic efect imunostimulator. Clismele se vor face dimineaţa, vreme de 3 săptămâni.

Obs.: În caz de debilitate gravă şi slăbiciune sau în cazul în care bolnavul elimină prin vomă alimentele ingerate (de obicei datorită poziţionării tumorii), se va recurge la hrănirea acestuia prin clisme. Clismele se pot face cu sucuri proaspete din verdeţuri, precum orz şi grâu verde, spanac, lucernă, dar şi fructe, care vor înlocui apa sau infuziile din plante. Aceste sucuri sunt imediat absorbite de peretele colonului şi încarcă organismul cu energie electrică, conferind astfel energie întregului organism. Clorofila este un alt element constitutiv, care poate fi introdus în colon prin clismă, asistând procesul de curăţare şi vindecare. Acest tip de clisme se vor face cu mici cantităţi (maxim 250 ml), pentru a putea fi reţinute voluntar în colon şi a nu determina evacuarea. În acest caz, se fac câteva clisme pe zi.

- ❒ În continuare, **cura de sucuri şi crudităţi, timp de 12 luni**. Se introduc treptat, în alimentaţie, salatele de crudităţi (de fructe şi zarzavaturi), ţinându-se cont de toleranţa individuală, instituindu-se un program de 2-3 mese regulate pe zi, fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc înainte cu 30 de minute de fiecare masă. Se recomandă suc de morcov, sfeclă roşie, urzică, orz verde, grape-fruit, măr, lămâie etc. În această perioadă, se pot consuma fulgi şi germeni de cereale, seminţe de dovleac, floarea soarelui, susan, in, migdale, polen etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeaşi masă.

✓ **Cura cu argilă** - În afecţiunile tubului digestiv "pansamentul" cu argilă este superior altora datorită proprietăţilor sale eliminatorii, cicatrizante şi reconstitutive (ulcer, cancere, dizenterii, colite, enterite). Pentru prepararea unei doze, la 100 ml apă rece, se adaugă 1 linguriţă de lut. Se lasă să stea 3-4 ore sau pe timpul nopţii. Se administrează o doză pe zi dimineaţa înainte de masă cu 30 minute, sau după masă la 3 ore. În prima săptămână se bea numai apa de pe lutul care se sedimentează la fundul paharului. Apoi, în continuare, până la 40 zile, se bea tot conţinutul paharului, după ce în prealabil a fost omogenizat prin agitare.

Alte recomandări dietetice:

✓ Un nou şi senzaţional studiu într-un număr relativ recent al "Proceedings of the National Academy of Science" din SUA arăta că **broccoli** (un tip de conopidă verde) conţine un compus fitochimic numit ***sulforafan***, ce omoară bacteria *Helicobacter pylori*, răspunzătoare pentru majoritatea ulcerelor şi cancerelor de stomac. Testele de laborator au demonstrat că sulforafanul a omorât această bacterie care era rezistentă la terapia cu antibiotice. Deci, mâncaţi cat mai mult broccoli crud (sau suc). Alte alimente din familia cruciferelor ce conţin sulforafan sunt napii şi varza.

✓ **Catehina** este o bioflavonoidă prezentă în fructele de pădure, ce previne cancerul gastrointestinal. Consumaţi fructe de pădure: afine, măceşe, cătină, coacăze, coarne etc.

✓ **Acidul fenolic sau fenolul**, prezent în usturoi, cereale şi crucifere (broccoli, varză obişnuită şi de Bruxelles) neutralizează acţiunea nitrozaminelor, cancerigeni ce se formează în stomac. Studii efectuate în China au demonstrat că persoanele care mănâncă multe crucifere au cele mai scăzute rate de îmbolnăviri de cancer.

✓ **Ulei din seminţe de in** – conţine nişte compuşi numiţi „linani" cu efecte bune în combaterea unor cancere ale tractului digestiv. Se pot consuma 2 linguri pe zi, în salate. Se mai poate folosi în alimentaţie **uleiul de măsline extravirgin** (presat la rece). În afara acestor uleiuri nu se consumă niciun alt tip de ulei.

✓ **Uleiul de cătină** conţine o pleiadă de antioxidanţi puternici şi substanţe imunostimulatorii: tocoferoli, alfa şi beta-caroten, licopen, zeaxantină, criptoxantină. Uleiul de cătină conţine de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (*C.Pârvu – „Universul plantelor"*). Se administrează câte 40 de picături, de trei ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată.

✓ **Extractul din seminţele de struguri** conţine o foarte puternică substanţă antioxidantă, un bioflavonoid mai puternic de 50 de ori decât vitamina E şi de 20 de ori mai concentrat decât vitamina C - proantocianidina (PCO). Această substanţă este un adevărat „măturător" al radicalilor liberi – substanţe implicate în îmbătrânirea şi moartea celulară şi în foarte multe boli degenerative, inclusiv cancerul. Folosiţi 4 picături, de 3 ori pe zi.

✓ **Polen în amestec cu păstură** - 1 linguriţă de 3 ori pe zi; în amestec cu miere (1:1) - eficienţa polenului creşte - 1 linguriţă de 3 ori pe zi. Acţiunea de protecţie asupra mucoasei gastrice este generată de prezenţa pigmenţilor flavonoizi şi carotenoizi. În cazul în care aveţi alergie la polen renunţaţi la el.

✓ **Pulbere din fructe de cătină şi măceşe.** Foarte bogate în vitamina C şi betacaroten, având în plus şi alte fitoelemente valoroase, aceste fructe reprezintă un supliment valoros în toate bolile, mai ales în cele maligne. Ele pot fi transformate în pulbere utilizându-se râşniţa de cafea. Este bine ca plantele şi fructele uscate să fie transformate în pulbere cu puţin timp înainte de folosire, pentru ca degenerarea oxidativă să fie cât mai mică, fără să facem cantităţi mari odată. Se amestecă bine toate ingredientele, apoi se pun într-un borcan închis ermetic şi se păstrează la rece şi la întuneric. Se consumă 2x2 linguri pe zi. Se poate combina cu miere şi polen. Se recomandă să se prepare o cantitate care să fie consumată într-o săptămână.

✓ Este recomandat să se prepare **pâinea** în casă – pâini micuţe, pentru a fi bine coapte, preparate din **făină integrală**.

✓ În capitolul **„Reţete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentaţie crudivoră"** (a doua secţiune a cărţii) veţi găsi o paletă largă de preparate pe care le puteţi folosi în timpul tratamentului, bineînţeles, ţinând cont de indicaţiile şi contraindicaţiile legate de afecţiunea dumneavoastră. Folosiţi, în mod special, reţete ce conţin ingrediente cu potenţial terapeutic pentru afecţiunea de care suferiţi.

Fitoterapie:

✓ **Decoct combinat din rădăcină de Tătăneasă** şi **Lichen de piatră** (*Centraria islandica*) – 3 linguriţe de pulbere de Tătăneasă şi 3 linguriţe de pulbere de Lichen de piatră se lasă la macerat în o jumătate de litru de apă, de seara până dimineaţa. Se filtrează, şi se pune într-un vas deoparte; plantele ce rămân după filtrare se fierb vreme de 5 minute în altă jumătate de litru de apă. După răcire, se strecoară, apoi se combină cele două extracte, obţinându-se aproape 1 litru de ceai. Se consumă neîndulcit, cu înghiţituri rare pe tot parcursul zilei. Tătăneasa conţine un compus numit *alantoina* ce are efecte antitumorale şi cicatrizante. *Acidul usnic* din Lichenul de piatră posedă proprietăţi antitumorale, antibiotice şi emoliente datorită substanţelor mucilaginoase şi tonice generale.

✓ Se amestecă în cantităţi egale **Obligeană** (rădăcină), **Năprasnic şi Echinacea**. Cu ajutorul râşniţei electrice, plantele vor fi transformate în pulbere fină, ce va fi păstrată într-un borcan de sticlă închis ermetic. Se administrează 1 linguriţă de pulbere, sublingual (10 minute), de 4 ori pe zi, care ulterior se înghite (se poate bea puţină apă sau ceai). Cura va dura 2 luni, iar după o pauză se poate relua. Obligeana are efecte deosebite în tratarea bolilor stomacului şi intestinelor (inclusiv cancerul), Năprasnicul conţine din belşug germaniu – un oligoelemnt cu efecte remarcabile de stimulare a oxigenării celulare, iar Echinacea este o plantă cu un potenţial deosebit de stimulare a sistemului imunitar.

✓ Pulbere din seminţe de **Armurariu (sau capsule)**. Se ia câte o linguriţă de pulbere de seminţe de 4 ori pe zi, în cure de 15 zile, cu 10 zile de pauză. Susţine activitatea ficatului care este indispensabilă pentru restabilirea sănătăţii şi fagocitarea tumorilor. Seminţele de Armurariu au un efect antioxidant puternic, combătând activitatea degenerativă a radicalilor liberi.

Alte indicaţii:

✓ Prin conţinutul divers de flavonoizi, **propolisul** exercită o acţiune directă asupra macrofagelor, determină sinteza de interleukină şi interferon, precum şi asupra factorului de necroză tumorală. Vor fi administrate 30-50 de picături de tinctură, de 4 ori pe zi, pe o felie de pâine uscată (se amestecă bine şi se înghite pe stomacul gol). De asemenea, este demonstrată prin studii clinice eficacitatea acestui produs natural în tratamentul ulcerului produs de *Helicobacter pylori*, acţiune bazată pe proprietăţile antimicrobiene şi bactericide ale compuşilor săi. Reţineţi, însă, că dacă nu se administrează pe o cantitate suficient de mare de pâine uscată, tinctura poate agrava, din cauza alcoolului pe care îl conţine, simptomele cauzate de mucoasa inflamată.

✓ **Cataplasmă cu argilă**: peste 6-8 linguri de lut se toarnă apă rece cât să se formeze o pastă, după care se lasă două ore să se înmoaie; se omogenizează pasta de argilă amestecând-o foarte bine cu o lingură de lemn, după care se aplică direct pe piele, în zona plexului solar (pe stomac) într-un strat uniform, de 2 cm grosime; deasupra pastei se pune o pânză de bumbac, iar peste ea, o bucată de nylon (menită să împiedice uscarea argilei), apoi un material gros şi călduros din lână sau bumbac. Cataplasma se ţine doua ore, după care lutul se îndepărtează, iar zona se spală cu un pic de apă călduţă şi se unge cu puţină cremă. Cataplasma cu argilă se aplică o dată la două zile, putând alterna cu compresele cu ulei de ricin, procedeu descris mai jos.

✓ **Comprese cu ulei de ricin** aplicate pe regiunea gastrică. Cercetările asupra compreselor cu ulei de Riçin indică faptul că ele îmbunătăţesc funcţionarea sistemului imunitar şi pot contribui la dislocarea sau dizolvarea formaţiunilor canceroase. Compresele cu ulei de ricin aplicate pe abdomen sunt de natură să detoxifice întregul sistem.

Instructiuni de aplicare:

Aveţi nevoie de o bucată de material moale din bumbac. Această bucată de material se va tăia (lungimea) la dimensiunile regiunii unde va fi aplicată, cu menţiunea că pe lăţime se va împături de mai multe ori. Aveţi nevoie de ulei de ricin (cel mai bun este cel presat la rece), hârtie cerată sau o folie de plastic (celofan) şi o buiotă cu apă fierbinte. După ce aţi pregătit compresa, îmbibaţi materialul în uleiul de ricin. Apoi, aplicaţi compresa direct pe piele, pe regiunea interesată. Deasupra materialului îmbibat în ulei se va pune hârtia cerată sau folia de plastic, iar deasupra se aplică buiota. Se menţine compresa cel puţin o oră, iar dacă este cazul chiar toată noaptea. Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea va fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient de sticlă, pentru a fi folosită ulterior. Se poate aplica o compresă la zi, sau o zi da, o zi nu.

✓ **Cura cu aloe.** Se consumă înaintea meselor câte 5 cm dintr-o frunză verde de aloe proaspăt tăiată (spălată în prealabil). Are o eficienţă deosebită, în pofida gustului amar. E bine ca planta să aibă minim trei ani. Faceţi o cură de 30 de zile. Planta de Aloe conţine agenţi anti-tumorali, imunostimulatori şi acţionează în vederea detoxifierii organismului.

Cancerul genital la femei

⇨ **Estrogenii (hormonii care conferă caracterele feminine)**, actualmente, reprezintă miezul uneia dintre controversele majore ale medicinii. Mulți profesioniști din domeniul sănătății încurajează toate femeile în postmenopauză să folosească hormoni înlocuitori ai estrogenilor. Motivele citate de obicei sunt pretinsele beneficii pentru inimă și oase. Oricum, puține femei par să-și dea seama de efectele secundare serioase ale excesului de estrogeni. De mulți ani, se recunoaște faptul că femeile care se apropie de menopauză iau doar estrogen (fără progesteron), experimentând astfel o creștere dramatică a riscului de **cancer uterin**. Într-o revizuire extensivă a tuturor cercetărilor pe acest subiect, Universitatea California din San Francisco a concluzionat că folosirea prelungită a estrogenului după menopauză ar putea crește riscul de cancer al uterului cu peste 800 de procente!

⇨ **Consumul masiv de alimente de origine animală** (carne, lapte, ouă), crește producția de estrogen pe parcursul vieții și face ca menarha (prima menstruație) să apară foarte devreme la fete. Dacă o femeie este supusă mai mult timp din viață unor niveluri mari de estrogen în organism, va fi predispusă unor forme de neoplazii (mai ales de sân și ovariene). Așa cum aminteam, alimentația bogată în produse de origine animală poate determina organismul să producă în exces estrogen.

⇨ S-a observat că femeile care, după menopauză, folosesc **terapia de înlocuire hormonală numai cu estrogen** sau care iau anticoncepționale timp de 16 zile numai cu estrogen, urmate de mai puțin de 10 zile de progesteron, prezintă un risc crescut de cancer de endometru.

⇨ Există dovezi că **obiceiurile alimentare influențează riscul cancerului endometrial**, independent de masa corporală. Studiile efectuate în Elveția și Italia au găsit o legătură strânsă între **consumul de grăsimi** și riscul neoplasmului de endometru, precum și o relație inversă cu consumul de fructe și zarzavaturi (Negri E. și colab. Cancer 1996; 77:917-923).

⇨ Riscul **cancerului de endometru** e crescut și la femeile cu sindrom de **ovar polichistic**, o stare însoțită frecvent de o producție excesivă de hormon androgen, asociată cu anovulație cronică, deci o producție alterată de progesteron. Se crede că sindromul de ovar polichistic este **consecința rezistenței la insulină și a hiperinsulinemiei cronice**. Pentru amănunte, vezi capitolul „Diabetul".

⇨ În multe țări, **cancerul ovarian** produce un sfert din numărul total al deceselor prin neoplazii la femei. Principalii factori de risc pentru cancerul ovarian sunt: **prezența bolii în familie, numărul mic de nașteri, utilizarea anticoncepționalelor orale, sterilitatea, vârsta la care a apărut prima menstruație și menopauza**.

⇨ Un studiu japonez a sugerat că aproape **20% din totalul cancerelor ovariene au fost corelate doar ingestiei de carne**. De asemenea, cercetătorii italieni au căutat conexiunile dintre dietă și cancerul ovarian. Ei au ajuns la aceleași concluzii. Carnea poate crește riscul cancerului de prostată și ovarian, prin mecanisme similare prin care aceasta își exercită efectele sale de dezvoltare a cancerului mamar. La urma urmei, fiecare din aceste tipuri de cancer este în **relație hormonală**.

⇨ Mai multe studii au indicat faptul că există motive din plin pentru îngrijorările cu privire la produsele de origine animală ca **laptele, ouăle și brânza**. Cancerele fatale de colon și **ovarian** au fost raportate la consumul de **ouă**. Alte studii, de asemenea, au sugerat ideea că ouăle pot să crească riscul de cancer ovarian. Un studiu de la Universitatea Yale a descoperit că pentru fiecare 100 mg de colesterol din ouă în plus pe care a consumat-o o femeie în medie pe zi, ea a avut un risc crescut cu 42% de a dezvolta cancer ovarian. Comparațiile internaționale vaste realizate de către Rose, Boyar și Wynder au identificat că atât carnea cât și laptele sunt puternic raportate în creșterea riscului de cancer de prostată și ovarian.

⇨ Studiile incluzând obiceiurile alimentare ale multor țări ne furnizează dovezi substanțiale că **excesul de grăsimi** în dietă crește riscul apariției cancerului ovarian și uterin. **Ingestia crescută de colesterol** care este prezent în carne, ouă și produse lactate, de asemenea, este în legătură cu creșterea incidenței de cancer. Localizările cancerului demonstrând acest risc crescut includ ovarele, plămânii și laringele.

⇨ **Răcirea obișnuită a extremităților** scade eficiența sistemului imunitar. S-a constatat că există mai multe femei care se îmbolnăvesc de cancer mamar și genital **în regiunile având climă rece** decât în cele cu o climă caldă. Acest lucru s-ar putea datora, în parte, **răcirii extremităților**. Răcirea extremităților scade eficacitatea sistemului imunitar.

⇨ În 1985 dr. Garfinked a raportat rezultatele dintr-unul din cele mai mari studii, care a examinat relația dintre greutatea corpului și riscul de cancer, la peste 750.000 de bărbați și femei. Acest studiu ce s-a desfășurat 12 ani a relevat mortalitatea crescută din cauza cancerului la persoanele supraponderale. **Femeile supraponderale** care aveau cu 40% peste greutatea normală au avut un risc de deces cu **55%** crescut cauzat de **cancerul mamar, uterin, ovarian** și de vezică biliară.

⇨ Există date convingătoare privind **rolul obezității în cancerul de endometru**. Creșterea în greutate, în cursul vieții de adult, e un factor de risc mai puternic decât greutatea înregistrată cu puțin timp înainte de manifestarea bolii.

⇨ **Cancerul ovarian** și cu alte localizări a fost legat de consumul de **băuturi cofeinizate** (cafea, coca-cola etc.)

⇨ Alți agenți ce cauzează pregnant cancerul ovarian sunt **pudra genitală și deodorantul genital**.

⇨ Mai multe studii au arătat că femeile care au nivele mai scăzute în organism de **beta-caroten, licopen** (un alt carotenoid), **vitamina C și acid folic** sunt mult mai predispuse să se îmbolnăvească de cancer cervical.

⇨ **Grupul Papillomavirus** este incriminat a fi oncogen (mai ales anumite tipuri ale lui), care dau papiloame, verugi. condiloame, virus găsit frecvent la femeile cu cancer de col uterin. Totuși, pentru ca aceste virusuri să poată acționa în

voie este nevoie ca să găsească un teren propice, adică un organism slăbit, un mediu intern alterat datorită alimentației eronate și a altor factori, cât și o imunitate precară.

Obs.: Pentru a înțelege mult mai bine ce înseamnă cancerul, mecanismele, factorii și cauzele ce stau la baza declanșării și progresiei acestei boli, dar și ce puteți face pentru combaterea fenomenului malign, studiați cu atenție capitolul **„Veşti bune despre cancer"** (a doua secțiune a cărții). Pentru detalii legate de felul în care puteți proteja dar și îmbunătăți acțiunea sistemului imunitar, studiați capitolul **„Planul de fortificare al sistemului imunitar"** (a doua secțiune a cărții).

Recomandări de tratament:

Dietă:

- ❑ Se începe tratamentul cu o **cură de sucuri de fructe și zarzavaturi, timp** 10-20 de zile. Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore și jumătate. Într-o zi se va însuma 1,5 – 2,5 litri de sucuri. Studiați cu atenție capitolul **„Cura cu sucuri și cruditățI"** (a doua secțiune a cărții) și veți găsi multe informații, detalii și răspunsuri la întrebările dumneavoastră legate de acest subiect. În felul acesta, veți fi bine informați și veți evita anumite greșeli. **Sunt recomandate următoarele sucuri:**
- **Sfecla roșie + morcov** – 2 pahare/zi. Sfecla roșie are proprietăți antitumorale și citostatice, limitând dezvoltarea tumorilor prin oprirea multiplicării celulelor canceroase. Sucul de sfeclă se bea în combinație cu alte sucuri de legume (preferabil de morcov), în proporția următoare: o parte suc de sfeclă (50 ml), 2 sau 3 părți suc de morcov (150 ml sau 200 ml). Se crește doza până la 1 pahar de sfeclă pe zi. Se poate adăuga puțin suc de lămâie pentru corectarea gustului mai grețos al sfeclei roșii.
- **Lucernă** (vârfuri proaspete) – 1 pahar/zi. Sucul de lucernă este un fortifiant al întregului organism, bogat în minerale, microminerale, clorofilă, substanțe ce mimează acțiunea estrogenului și alte substanțe nutritive. Ajută la eliminarea reziduurilor toxice și a metalelor grele.
- **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Urzica este un curățitor sanguin excelent și un bun reglator hormonal, are acțiune hemostatică (oprește hemoragiile), este bogată în clorofilă și substanțe hrănitoare. Combate anemia și cancerul.
- **Morcov (frunze)** – ½ pahar, de 2 ori pe zi. Se cunoaște prea puțin faptul că frunzele de morcov conțin o cantitate impresionantă de minerale, clorofilă, fitosteroli, flavonoizi, în cantități mult mai mari decât se găsesc în rădăcină. Se poate combina cu alte frunzose.
- **Pătrunjel (frunze)** – 1 pahar/zi. Este un puternic purificator sanguin, elimină toxinele și metalele grele, stimulează puternic diureza, reglează ciclul menstrual.
- **Orz verde** – 1-2 pahare/zi (se poate folosi și pudra de orz verde). Este un tonic excepțional pentru întregul organism și are un spectru foarte larg de acțiune; stopează îmbătrânirea.
- **Varză** – 1-2 pahare/zi. Are o acțiune depurativă intensă, ajutând la eliminarea toxinelor și tumorilor din organism; are proprietăți antitumorale, antiinflamatoare, antihemoragice, remineralizante și vitaminizante.
- **Lămâie** – sucul de la 2 lămâi/zi. Este un bun purificator sanguin, activează acțiunea globulelor albe, elimină toxinele și tumorile din organism.
- **Lapte de migdale** – 1 pahar/zi. Puneți în blender 15 sâmburi de migdale, adăugați 1 cană de apă călduță, puteți pune și ½ măr tăiat felii sau 1 banană (acestea facultativ) și mixați vreme de 2-3 minute. Este un lapte vegetal deosebit de nutritiv și delicios. În plus, migdalele conțin vitamina B17, care este considerată o vitamină antineoplazică.

Obs: Se vor folosi articolele de care dispuneți în sezonul respectiv. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate, într-o zi.

1 pahar = 250 ml

- ✓ Gustul sucurilor care par mai grețoase (spre ex. sfecla roșie) poate fi corectat prin adăugarea câtorva picături de suc de lămâie.
- ✓ În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila și/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.
- ✓ În fiecare dimineață, timp de 7 zile, se va face o **clismă** cu următorul extract: 1 linguriță **Mărul-lupului**, 1 lingură **Coada șoricelului** și 1 **lingură Trifoi roșu**, care se lasă la înmuiat în jumătate de litru de apă, de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se fierbe în jumătate de litru de apă până când scade la jumătate; se lasă la răcit decoctul, după care se combină cu maceratul. Cu preparatul astfel obținut se fac clisme cu ajutorul irigatorului. Lichidul se ține in intestin vreme de 10 minute înainte de a fi eliminat. După cele 7 zile, se va practica 1 clismă pe săptămână, vreme de 3 luni.

❑ În continuare **cura de sucuri și cruditățI, timp de 12 luni**. Se introduc treptat, în alimentație, salatele de cruditățI (de fructe și zarzavaturi), instituindu-se un program de 2-3 mese regulate pe zi, fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc înainte cu 30 de minute de fiecare masă. Se recomandă suc de morcov, sfeclă roșie, urzică, orz verde, pătrunjel, strugure, grape-fruit, etc. În această perioadă se pot consuma fulgi și germeni de cereale, semințe de dovleac, floarea soarelui, susan, in, migdale, polen etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeași masă.

- ✓ **Consumați alimente bogate în vitamina C**: măceșe (excelează), cătină, coacăze, pătrunjel, kiwi, lobodă, ardei, urzici, broccoli, conopidă, varză, portocale, lămâi, grape-fruit, spanac, ridichii, roșii, mazăre, fragi, etc.
- ✓ **Consumați alimente bogate în licopen**: roșii (mai ales în pielița acestora), grape-fruit roșu, ardei roșu.
- ✓ **Consumați alimente bogate în acid folic**: fulgi nutriționali de drojdie de bere, spanac, germeni de grâu, semințe de floarea soarelui.

- ✓ Este indicat consumul zilnic de **semințe de in (3-4 linguri) sau ulei din semințe de in (2 linguri/zi)**. Semințele de in sunt considerate de Institutul American de Oncologie ca prezentând proprietăți deosebite de luptă împotriva cancerului. Este interzis consumul de grăsimi animale (unt, maioneză, smântână, grăsimi de porc etc.) care sunt bogate în acizi graşi omega-6, care potențează efectul estrogenilor, conducând la producerea de tumori. Este bine să nu folosiți decât uleiul de **măsline extravirgin** (presat la rece) și uleiul in.
- ✓ **Extractul din semințele de struguri** conține o foarte puternică substanță antioxidantă, un bioflavonoid mai puternic de 50 de ori decât vitamina E şi de 20 de ori mai concentrat decât vitamina C - proantocianidina (PCO). Această substanță este un adevărat „măturător" al radicalilor liberi – substanțe implicate în îmbătrânirea şi moartea celulară şi în foarte multe boli degenerative, inclusiv cancerul. Folosiți 4 picături, de 3 ori pe zi.
- ✓ **Cura cu polen** – se consumă câte 1 linguriță, de două ori pe zi, înainte de masă. Cura durează 30 de zile. Se pot face 3-4 cure pe an. Consumul de polen determină intensificarea acțiunii sistemului imunitar în sensul fagocitării formațiunilor tumorale, creşterea producției de celule imunocompetente, precum şi a producției de anticorpi specifici. Mai mult, polenul are un conținut ridicat în seleniu (pe locul doi după nucile braziliene), iar acest element are capacități antioxidante şi protectoare pentru multe forme de cancer. Pentru început este bine să verificați dacă nu sunteți alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumați mai întâi doar 1-2 granule de polen şi apoi vedeți cum se comportă organismul. Măriți doza de fiecare dată câte puțin, până ajungeți la cantitățile recomandate. În cazul efectelor adverse, întrerupeți cura.
- ✓ Este recomandat să se prepare **pâinea** în casă – pâini micuțe, pentru a fi bine coapte, preparate din **făină integrală**.
- ✓ **Miere propolizată** – este un remediu antiinfecțios excepțional având şi efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obține punând în 8 linguri de miere (polifloră) 4 lingurițe de tinctură de propolis (se găseşte în magazinele naturiste şi apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia de 4 ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cure de 3 săptămâni. Propolisul împiedică dezvoltarea celulelor maligne, creşte capacitatea sistemului imunitar de a fagocita celule canceroase, ajută la restabilirea echilibrului organic al bolnavilor de cancer. Constituenții de bază ai propolisului determină distrugerea celulelor tumorale prin apoptoză, îndeosebi în neoplaziile renale şi hepatice. Rezultate bune s-au obținut cu tratamentul intern cu propolis în tratarea cancerului la sân, a cancerului de colon şi genital, a melanomului malign, a metastazelor pulmonare şi hepatice.
- ✓ În capitolul **„Rețete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentație crudivoră"** (a doua secțiune a cărții) veți găsi o paletă largă de preparate pe care le puteți folosi în timpul tratamentului, bineînțeles, ținând cont de indicațiile şi contraindicațiile legate de afecțiunea dumneavoastră. Folosiți, în mod special, rețete ce conțin ingrediente cu potențial terapeutic pentru afecțiunea de care suferiți.

Fitoterapie:

- ✓ **Mărul-lupului** *(Aristolchia clematis),* plantă cunoscută şi sub denumirea de *curcubețică* sau *remf* – Infuzie din o jumătate linguriță (aproximativ 1-1,5 grame) plantă uscată la o cană apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute, apoi se strecoară. Se bea timp de 14 zile o cană de ceai, împărțită în două reprize. Apoi timp de 14 zile pauză. Se mai poate face o cură tot de 14 zile, urmată iarăşi de pauză. Planta Mărul-lupului are efecte antitumorale şi antibiotice, măreşte rezistența fagocitară a leucocitelor, stimulează fagocitoza naturală, măreşte capacitatea de rezistență a organismului față de acțiunea agenților patogeni (*C.Pârvu – „Universul plantelor"*). Atenție! Nu se supradozează şi nici nu se administrează în cantități mari, deoarece are acțiune toxică mai ales asupra rinichilor şi tubului digestiv. Respectând această doză, nu există niciun risc de intoxicare. Planta este contraindicată în cazul de insuficiență renală sau boli renale severe.
- ✓ **Ceai din Crețişoară şi Trifoi roşu şi Pufuliță**. Se macină fiecare plantă în parte, iar pulberile lor se amestecă în proporții egale. Din acest amestec se face o infuzie combinată astfel: 6 lingurițe de amestec din cele trei plante se lasă să stea în jumătate de litru de apă călduță de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se lasă deoparte, iar planta rămasă după filtrare se opăreşte cu încă jumătate de litru de apă clocotită şi se lasă să se răcească, până ajunge la temperatura camerei. În final, se filtrează infuzia astfel obținută şi se combină cu maceratul pus deoparte anterior, obținându-se aproximativ un litru de preparat, care se administrează pe parcursul unei zile. Tratamentul este de lungă durată (minim 3 luni).
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic 1DH din mlădițe de Zmeur**. Urmați o cură de 6-8 săptămâni. Se administrează 1 linguriță de 3 ori pe zi. Fiecare doză poate fi înghițită înaintea meselor principale (eventual în diluție cu 50 ml apă). Mugurii de zmeur sunt un adevărat elixir contra afecțiunilor din sfera genitală la femei, inclusiv a cancerului ovarian. Acest remediu are darul de a regulariza menstrele, de a elimina simptomele neplăcute dinaintea şi din timpul ciclului menstrual, de a preveni unele afecțiuni ginecologice care apar pe fondul dezechilibrelor hormonale. Înainte de folosire, extractul se diluează cu puțină apă. Preparatul astfel diluat se agită, se soarbe lent şi se ține cât mai mult în gură pentru favorizarea absorbției prin mucoasa bucală.
- ✓ **Extract glicerohidroalcoolic 1DH din muguri de Ulm (*Ulmus campestris L.)***. Urmați o cură de 4 săptămâni – se administrează o doză pe zi de 1,5 ml, cu 15 minute înainte de masă. Acest remediu se foloseşte în tratarea afecțiunilor mucoaselor: cervicite, leucoree, eroziuni ale colului uterin. Înainte de folosire, extractul se diluează cu puțină apă. Preparatul astfel diluat se agită, se soarbe lent şi se ține cât mai mult în gură pentru favorizarea absorbției prin mucoasa bucală.

Alte indicații:

- ✓ **Pulbere de plante imunostimulentă: Năprasnică + Echinacea.** Se administrează 1 linguriță, de patru ori pe zi, sublingual, 10 minute, după care se înghite cu putină apă. Cură se face timp de 3 luni, pauză 2 săptămâni, apoi se mai face o cură. Năpraznicul conține cantități mari de germaniu (un oligoelement cu efect de stimulare a oxigenării celulare deosebit de puternic). Se crede că această intensificare a oxigenării celulare este cheia vindecării tumorilor atât maligne, cat și benigne. Năpraznicul este foarte folositor pentru a combate imediat efectele iradierii, precum și pentru a îndepărta anumite sechele. Năpraznicul stimulează imunitatea, combate acțiunea radicalilor liberi și mărește rezistența organismului la stres. **Echinacea** este supranumită „planta imunității" datorită acțiunii imunostimulente.
- ✓ **Instilații (spălături) vaginale** cu decoct de plante. Se fierb timp de 5 minute, într-un litru de apă, 1 lingură Mărul-lupului și 2 linguri flori de Coada șoricelului. După 10 minute se filtrează bine. Se lasă să se răcească, se adaugă 3 linguri alcoolatură de **Tuia** și se face cu acest preparat spălătura vaginală. Cu ajutorul irigatorului se introduce infuzia în vagin. După introducerea infuziei, trebuie să găsiți o poziție a corpului așa încât bazinul să fie suficient de înclinat ca preparatul să pătrundă în profunzimea vaginului, până în zona colului uterin (aplicația este foarte bună și pentru rănile de pe colul uterin). Se menține această poziție vreme de 10-15 minute, pentru ca preparatul să-și poată exercita efectele, după care se revine la poziția normală. Tratamentul zilnic cu aceste spălături se va face vreme de 10-14 zile, după care se va putea relua la nevoie, după o pauză de o săptămână. În cazul în care nu găsiți Mărul-lupului, folosiți Rostopasca. Atât Mărul-lupului, cât și Rostopasca sunt plante cu potențial toxic; deci, nu măriți dozele recomandate!
- ✓ Introduceți în vagin pe timpul nopții **capsule cu propolis**.
- ✓ **Cataplasme din frunze de Tătăneasă și/sau frunze de varză** aplicate pe regiunea suprapubiană (abdomenul de jos). Frunzele vor fi zdrobite cu ajutorul unei sticle sau cu sucitorul de lemn. Se păstrează 2 ore sau toată noaptea.
- ✓ **Comprese** pe zona abdominală inferioară cu **alcoolatură de Tuia**. Se aplică o dată la două zile, se păstrează timp de o oră, iar după îndepărtarea compresei, se lasă să se usuce, apoi se aplică unguent de Gălbenele pentru protejarea tegumentului.
- ✓ **Comprese cu ulei de ricin** aplicate pe regiunea abdominală inferioară. Cercetările asupra compreselor cu ulei de Ricin indică faptul că sunt utile în afecțiuni specific feminine cum ar fi durerile abdominale, fibroamele, chisturile ovariene sau uterine, endometrioza și disconfortul în timpul ciclului menstrual.

Instructiuni de aplicare:

Aveți nevoie de o bucată de material moale din bumbac. Această bucată de material se va tăia (lungimea) la dimensiunile regiunii unde va fi aplicată, cu mențiunea că pe lățime se va împături de mai multe ori. Aveți nevoie de ulei de ricin (cel mai bun este cel presat la rece), o folie de plastic (celofan) și o buiotă cu apă fierbinte. După ce ați pregătit compresa, îmbibați materialul în uleiul de ricin. Apoi, aplicați compresa direct pe piele, pe regiunea interesată. Deasupra materialului îmbibat în ulei se va pune folia de plastic, iar deasupra se aplică buiota. Se menține compresa cel puțin o oră, iar dacă este cazul chiar toată noaptea. Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea va fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient de sticlă, pentru a fi folosită ulterior. Se poate aplica o compresă la zi, sau o zi da, o zi nu. În ziua în care nu se pune compresa cu ulei de ricin se va pune compresa cu tinctură de Tuia.

- ✓ **Băi calde de șezut cu Coada șoricelului, Gălbenele și Trifoi roșu**. Faceți un ceai concentrat din trei mâini de plante la 6 litri de apă. Baia durează 15-20 minute și se face de 3 ori pe săptămână.
- ✓ **Reflexoterapie** - 15-20 de ședințe consecutive (stimularea zonelor reflexogene pe releul cortico-hipotalamo-hipofizar-ovarian poate fi de un real folos prin reglajul hormonal conferit organismului), urmate de câte o ședință de întreținere săptămânală.

Cancer hepatic

Este bine să știți...

⇨ Ficatul îndeplinește cele mai multe funcții metabolice și de detoxifiere din organism și nu este depășit de niciun alt organ în ceea ce privește importanța și multitudinea activităților fiziologice pe care le are. Funcțiile celulelor hepatice au o importanță vitală pentru organism, astfel încât ele se pot compara cu activitatea clorofilei din plante.

⇨ Din punctul de vedere al Dr. Max Gerson, cancerul (în general, nu doar cel hepatic) înseamnă intoxicarea treptată și alterarea întregului organism, în special a funcțiilor ficatului. Efectul cancerului este constant în ficat. Acolo este dată sentința – dacă tumorile pot fi distruse, dizolvate, absorbite, eliminate, și în cele din urmă, dacă organismul se poate reface. Progresul bolii depinde de măsura în care este posibilă refacerea ficatului. (*Dr. Max Gerson – O terapie eficientă pentru tratarea cancerului și a altor boli grave*)

⇨ Frecvența cancerului hepatic este din ce în ce mai mare în ultimii ani. Vârsta la care apare cel mai des este de 45-55 ani. Totuși, există din ce în ce mai mulți copii afectați. Sexul masculin predomină.

⇨ Carcinomul hepatocelular apare adesea pe **ficat cirotic** și este îndeaproape asociat cu **hepatita cronică (tip B sau C)**. Bineînțeles, pe lângă aceste virusuri, drept cauză pentru cancerul de ficat, alimentația joacă un rol central. De aceea, este important să se abordeze cu seriozitate tratarea hepatitelor sau a oricărei afecțiuni care ne comunică o slăbiciune a ficatului.

⇨ O listă parțială de **viruși** cunoscuți drept cauzatori ai cancerelor umane includ: virusul hepatic B, virusul Epstein-Barr, virușii umani de leucemie ai celulelor T, HIV. Virușii și paraziții devin agenți infecțioși cauzatori de cancer. De ani de zile, doi din astfel de paraziți au fost cunoscuți ca și cauzatori de cancer. Ei sunt: *Schistosoma haematobium* și *Chlonorchis sinensis*. Primul este legat de cancerul la vezică, în timp ce ultimul este cunoscut ca un factor de risc al cancerului hepatic. Cu ajutorul noilor aprecieri în vederea bolilor infecțioase periculoase, mulți se întreabă dacă nu cumva carnea și alte produse de origine animală pot să conțină agenți infecțioși care ar putea crește riscul de cancer.

⇨ Asupra ficatului se răsfrâng cel mai puternic rezultatele otrăvirii zilnice, permanente, adusă de civilizația modernă. Aceasta începe cu solul, care este denaturat prin fertilizări artificiale (**îngrășăminte chimice**) și otrăvit prin stropirea cu DDT (această substanță a fost interzisă, dovedindu-se a fi un cancerigen redutabil), **insecticide, erbicide, pesticide și alte otrăvuri**. Mai mult, substanțele din alimente sunt deteriorate, deoarece acestea sunt rafinate, îmbuteliate, decolorate, făcute prafuri, afumate, sărate și colorate cu coloranți artificiali. Majoritatea acestor substanțe produc leziuni la nivelul hepatic și renal.

⇨ Din studiile efectuate asupra populațiilor reiese evident că **băuturile alcoolice** cresc riscul apariției diferitelor forme de cancer. Lista include: cancerul bucal, al gâtului, esofagian, hepatic, pancreatic cât și cu alte localizări. *(Dr. Grigore Maltezeanu – Contra riscului de cancer)*

⇨ **Alimentele din carne** formează acid (proteina animală, dar și alimentele rafinate, zahărul, făina albă etc.) și degenerează organele vitale, ceea ce face ca sângele să devină acid. Carnea încarcă lichidele corpului cu o supraabundență de nitroreziduuri și acid uric, ducând la congestia ficatului și apariția unor grave dereglări în funcționarea organelor. Aici găsim fondul pentru apariția bolilor grave. Profesorul A.B. McCollum, de la Universitatea McGill, eminentă autoritate în patologia toxinelor produse prin **putrefacția intestinală** (datorată mai ales consumului de proteine animale, dulciuri, produse rafinate, hrana bogată în aditivi chimici), a constatat că, atunci când mucoasa intestinală nu reușește să evite absorbția lor, poate cauza ciroză hepatică, ateroscleroză, angină pectorală, demență senilă etc. Destinat în mod normal să transporte și să descarce corpul de reziduuri nevătămătoare ale unei alimentații fără putrefacții, colonul, chiar dacă ar fi necesar să păstreze pentru câteva ore sau mai multe zile resturile putrede de carne consumată deja în stadiul aproape avansat de putrefacție, devine – după cum spune foarte bine prof. McCollum – „o poartă largă pe unde o armată de substanțe toxice trec în curentul sanguin și se transformă astfel într-o cauză puternică de degenerare și îmbolnăvire pentru toate organele corpului". Ficatul, glandele de secreție internă, pielea, rinichii, care apără corpul distrugând și eliminând otrăvurile, se uzează prematur prin activitatea nenaturală și obositoare la care sunt supuse.

⇨ Cancerul de ficat este puternic asociat cu niveluri ridicate ale **colesterolului sanguin** și se cunoaște că alimentele de origine animală sunt responsabile pentru creșterea colesterolului. Persoanele care sunt cronic infectate cu virusul hepatitei B sau C și care consumă alimente de origine animală au colesterolul mare și o rată înaltă a cancerului de ficat. Virusul încarcă arma, iar alimentația necorespunzătoare este cea care apasă pe trăgaci. În experiențele făcute în „Studiul China" s-a descoperit că, pe măsură ce nivelul colesterolului sanguin descrește de la 179 mg/dL la 90 mg/dL, se micșora și prezența bolilor: cancere de ficat, rect, colon, de plămâni, de sân, leucemii la copii, leucemii la adulți, tulburări mintale la copii și adulți și boli de stomac și esofag. *(Dr. T. Collin Campbell - Studiul China)*

⇨ Cu cât se consumă o cantitate mai mare de **proteine animale (carne, lapte, ouă)**, cu atât mai mult se dezvoltă tumorile canceroase și noi focare de infecție. Acesta a fost unul din rezultatele uimitoare ce a spart dogmele medicale vechi cu privire la proteină în Studiul China. Mai ales cazeina – proteina din lapte - a fost descoperită ca un promotor puternic al cancerului (în mod expres cancerul hepatic). Consumați doar proteine vegetale și eliminați pe cele animale!

⇨ Cancerul de plămâni, limfomul non-Hodkin, cancerul de colon, cancerul pancreasului, al ficatului, al rinichilor au fost legate, în special, de **ingestia mult prea generoasă de carne sau produse de origine animală în general**. Porcul este printre cele mai periculoase alegeri în ceea ce privește carnea; carnea sa este cea mai acidifiantă, fiind totodată foarte „grea" pentru ficat, în special pentru că untura este greu digerabilă. Cercetătorii din Canada au stabilit existența unei legături strânse între ciroză și consumul de carne de porc, în 16 țări studiate. În statele în care carnea de porc se consumă alături de alcool, riscul de ciroză crește de 1000 de ori.

⇨ Dacă **expunem grăsimi saturate și polinesaturate, untul și uleiul de floarea soarelui, la o temperatură de 70 grade C**, compoziția lor se schimbă într-atât încât, dacă se folosesc pentru hrana animalelor de laborator, produc leziuni hepatice. Dacă încălzim grăsimile animale, uleiurile cu grăsimi polinesaturate, pentru un timp mai îndelungat, la 180 grade C, animalele hrănite cu aceste grăsimi vor prezenta tulburări hepatice severe. De aceea, se recomandă **insistent** să nu pregătiți nimic prin prăjire (nici să „coaceți" grăsimile, pentru că înseamnă același lucru). Adăugați puțin ulei crud de măsline (presat la rece extravirgin) la satele de crudități.

⇨ Un puternic carcinogen raportat la carne, numit **benzopiren** este în legătură cu gătitul acesteia. Benzopirenul este una din cele 4000 de chimicale aflate în fumul de țigară. În studiile de laborator, s-a observat că acțiunea benzopirenului atât asupra celulelor de la rozătoare cât și asupra celor umane, demonstrează o activitate carcinogenică, afectând multe țesuturi cum ar fi ficatul, stomacul, colonul, intestinele, esofagul, plămânii și sânii. Carnea friptă pe cărbuni produce această substanță în mari cantități pe suprafața ei. Obiceiul de a afuma preparatele din carne, destul de răspândit la multe popoare (Japonia, Islanda, Columbia, Țările Baltice etc.), a condus la creșterea frecvenței îmbolnăvirii de cancer gastric, dar și cel al colonului, ficatului, pancreasului etc. *(Neil Nedley, M.D. – Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style)*

⇨ De creșterea **consumului mărit de grăsimi** se leagă afecțiuni grave ca cele ale sistemului cardio-cerebro-vascular și cel al influențării apariției unor localizări, directe sau indirecte de cancer. Printre ele, se află și cancerul hepatic și pancreatic. Dar care din grăsimi trebuie evitate mai mult în cancer? Desigur, sunt vizate întâi cele de origine animală,

care conțin o cantitate mai mare de acizi grași saturați și, în plus, colesterol. Dar pot fi puse în discuție și grăsimile vegetale (uleiurile), care conțin în majoritate acizi grași polinesaturați și care, astfel, ridică și ele unele probleme în cancerogeneză. Uleiurile care conțin procentaj înalt de grăsimi polinesaturate sunt cel de porumb, soia, floarea soarelui; iar cele bogate în grăsimi mononesaturate (sănătoase) sunt cel de măsline și cel de rapiță.

⇨ **Aflatoxina** este un agent cancerigen puternic, ce poate participa la declanșarea cancerului hepatic. Acesta este o micotoxină, o ciupercă (precum un mucegai) prezentă mai ales pe arahidele râncezite, nuci, porumb (și alte cereale ce conțin mucegaiuri), cacao, dar și furaje ce conțin mucegaiuri (care apoi trec în carnea, ouăle, laptele animalelor ce folosesc astfel de nutreturi), dar și în alte produse care în procesul de prepare favorizează dezvoltarea bacteriilor și mucegaiurilor. Totuși, trebuie subliniat că, pentru declanșarea cancerului, este nevoie de un mediu toxic intern, și nu doar ingerarea unui carcinogen. O hepatită de tip B sau C, la care adăugăm consumul de aflatoxine și o alimentație eronată pregătesc terenul patogen care duce la apariția cancerului hepatic. *(Dr. Grigore Maltezeanu – Alimentația și boala canceroasă).*

⇨ Evitați condimentele tari: piperul, cuișoarele, muștarul, scorțișoara. Profesorul Boix din Paris a arătat, cu ajutorul experiențelor făcute asupra animalelor, că piperul produce ciroza ficatului și este de șase ori mai puternic decât alcoolul. *(Jay Hoffman, Ph.D, The Missing Link).*

⇨ **Oțetul** este de două ori mai activ decât alcoolul în producerea cirozei. Oțetul conține acid acetic; este mult mai iritant pentru organele digestive decât o băutură alcoolică de aceeași tărie. Oțetul reduce rezerva alcalină a sângelui; cu alte cuvinte ajută la distrugerea globulelor roșii ale sângelui și împiedică astfel digerarea proteinelor. Pe deasupra, oțetul este un iritant al sistemului nervos. Sucul de lămâie este un excelent dresing ce poate fi folosit în locul oțetului.

⇨ **Glutamații** (conservanți alimentari întâlniți în preparatele tip „Vegeta", dar și în alte preparate) pot produce cancer al ficatului. **Nitrații** (substanțe folosite în prepararea mezelurilor pentru a da culoare) sunt și ei incriminați în producerea cancerului hepatic. Unii **coloranți** sunt acuzați de a fi inițiatori ai cancerului hepatic. Astfel, s-a demonstrat experimental că „galbenul de unt" (colorant folosit în trecut la colorarea untului) poate produce la animale cancerul ficatului (hepatomul malign). Și alți coloranți și aditivi au o acțiune nefastă asupra ficatului. Evitați, pe cât posibil, produsele bogate în aditivi (renumitele „E-uri"). Nu uitați faptul că anumite substanțe chimice acționează prin cumulare, deci dau reacții puternice și toxice când ajung la un anumit grad de concentrație.

⇨ **Naftalina, gazele și emanațiile toxice, sprayurile, pesticidele, erbicidele, fungicidele, vopselele** etc. sunt **substanțe toxice** ce afectează ficatul. Munca în mediu toxic poate produce daune serioase ficatului. Unele metale precum plumbul, cadmiu, arsenicul și mercurul sunt periculoase pentru organism, și special în cazul ficatului.

⇨ O altă cale prin care **exercițiul viguros** ajută sistemul imunitar este aceea de dublare a nivelurilor de interferon din plasmă. Interferonul este un alt agent chimio-terapeutic care acționează împotriva anumitor tipuri de cancer, precum reticuloendotelioza leucemică. Acesta, de asemenea, se luptă cu infecțiile virale cronice, cum ar fi hepatita tip B și hepatita tip C.

⇨ **Vitamina B_{12}** are rol protector al celulelor ficatului (participă la sinteza metiononei și colinei), împiedicând încărcarea grasă a acestuia. Polenul conține această vitamină. Puteți face 3-4 cure pe an, folosind 1 linguriță de 2 ori pe zi.

⇨ Chimioterapia sistemică, terapia cu radiații și transplantul hepatic au dat „rezultate dezamăgitoare" – aceasta este chiar declarația medicilor de factură alopată în ce privește încercarea de tratare a cancerului hepatic. (Andreoli, Benett, Carpenter, Plum - Cecil – Esențialul în medicină).

Obs.: Pentru a înțelege mult mai bine ce înseamnă cancerul, mecanismele, factorii și cauzele ce stau la baza declanșării și progresiei acestei boli, dar și ce puteți face pentru combaterea fenomenului malign, studiați cu atenție capitolul **„Vești bune despre cancer"** (a doua secțiune a cărții). Pentru detalii legate de felul în care puteți proteja dar și îmbunătăți acțiunea sistemului imunitar, studiați capitolul **„Planul de fortificare al sistemului imunitar"** (a doua secțiune a cărții).

Recomandări de tratament:

❒ Se începe tratamentul cu o **cură de sucuri de fructe și zarzavaturi, timp** 10-20 de zile. Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore și jumătate. Într-o zi se va însuma 1,5 – 2,5 litri de sucuri. Studiați cu atenție capitolul **„Cura cu sucuri și cruditați"** (a doua secțiune a cărții) și veți găsi multe informații, detalii și răspunsuri la întrebările dumneavoastră legate de acest subiect. În felul acesta, veți fi bine informați și veți evita anumite greșeli. **Sunt recomandate următoarele sucuri:**

⇨ **Morcov** – 1-2 pahare/zi. Sporește numărul de globule roșii și hemoglobină și este bogat în beta-caroten, substanță care mărește numărul de limfocite T, sau celule „ajutătoare" din sistemul imunitar.

⇨ **Sfeclă roșie** – ½ pahar/zi. Se crește doza până la 1 pahar/zi. Se poate consuma în amestec cu sucul de morcov. Sucul de sfeclă roșie stimulează hematopoieza (sinteza de elemente figurate sanguine). Pigmenții de culoare roșie din sfecla roșie – betaciane – intensifică respirația celulară în organism (până la 400%!).

⇨ **Suc de măceșe** – 1-2 pahare/zi. Măceașa nu are rival în ce privește conținutul în vitamina C și este bogată și în provitamina A, vitamina PP și alte fitoelemente. Se folosesc măceșe bine coapte, puțin moi, culese toamna foarte târziu, sau chiar după ce dă frigul, iarna până aproape în luna martie. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depășească puțin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu, pentru a fi reținuți perișorii. Se adaugă miere după gust sau se bea simplu.

⇨ Sucul de la 2 **lămâi**/zi. Este un activator al globulelor albe și are o acțiune hematopoietică bună. Are o acțiune regenerativă asupra ficatului. Puteți folosi și sucul de grape-fruit.

⇨ **Pătrunjel** (frunze) – ½ pahar/zi. Pătrunjelul este un puternic anticancerigen, un diuretic excelent, drenând din corp excesele de fluide.

⇨ **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Extrem de bogat în clorofilă, sucul de urzică este un excelent purificator pentru sânge. Acest preparat anihilează radicalii liberi, stimulează procesele de hematopoieză şi este un bun diuretic. Urzica are efecte antiinflamatoare şi antitumorale.

⇨ **Orz verde** – 1-2 pahare/zi (se poate folosi şi pudra de orz verde). Dintre plantele studiate, orzul verde conţine cea mai mare cantitate de SOD (superoxid-dismutază), una dintre cele mai puternice enzime cunoscute cu o capacitate extraordinară de a stopa procesele degenerative cauzate de radicalii liberi. Pe lângă aceasta, orzul conţine o cantitate enormă de vitamine, minerale etc.

⇨ **Varză** (sau **gulie**) – 1 pahar/zi. Varza conţine o mulţime de substanţe care combat cancerul (indoli, monoterpene, sulfarafanul etc.).

⇨ **Păpădie** – ½ pahar/zi. Se poate lua în amestec cu sucul de pătrunjel sau urzică. Păpădia are efecte extraordinare asupra funcţiilor hepatice, ajutând ficatul că purifice sângele de toxine. Conţine mult betacaroten şi multe minerale şi are efecte deosebite asupra aparatului urinar.

⇨ **Strugure** (roşu sau negru) –1-2 pahare/zi. Conţine substanţe cu puternice efecte anticancerigene: acidul elagic, quercitina, resveratrolul, seleniu. Este un dizolvator puternic al tumorilor. Când se consumă suc de struguri, ţesuturile bolnave şi degenerările grase, toate formele de materie morbidă par să se fragmenteze în particule minuscule şi să fie aruncate în fluidul sanguin pentru a fi duse la organele de eliminare.

⇨ Ţelină (rădăcină şi frunze)– ½ pahar/zi.

⇨ Măr (sau alte fructe) - 1 pahar/zi. Mărul este un decongestiv hepatic şi un alcalinizant al organismului.

Obs: Se vor folosi articolele de care dispuneţi în sezonul respectiv. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi.

✓ 1 pahar = 250 ml

✓ Gustul sucurilor care par mai greţoase (spre ex. sfecla roşie) poate fi corectat prin adăugarea câtorva picături de suc de lămâie.

✓ În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila şi/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.

✓ În cazul în care funcţiile renale sunt afectate sever, apărând semne de insuficienţă renală (deci incapacitate de a folosi o mare cantitate de lichide), folosiţi sucuri în cantitate mai mică şi introduceţi mai rapid salatele de crudităţi. Chiar ceaiurile pot fi înlocuite cu folosirea de pulbere din plante, care se ţine sublingul câteva minute, apoi se înghite cu puţină apă.

✓ În fiecare dimineaţă, se va face o clismă cu 300 ml infuzie combinată, preparată dintr-o lingură de Mărul-lupului (aproximativ 10 grame) şi două linguriţe seminţe de In. Înainte de administrare, soluţia trebuie să fie călduţă, iar canula irigatorului să fie unsă cu unt sau o alifie. Menţineţi soluţia în colon prin contracţia musculaturii sfincteriene 10 sau 15 minute. Procedura are un puternic efect imunostimulator. Se vor face clisme dimineaţa, vreme de 3 săptămâni, apoi se va lua o pauză de 7 zile, după care se poate relua cura.

❒ În continuare, **cura de sucuri şi crudităţi, timp de 6-12 luni (minim)**. Se introduc treptat în alimentaţie salatele de crudităţi (de fructe şi zarzavaturi), instituindu-se un program de 2-3 mese regulate pe zi, fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc înainte de fiecare masă, cu 30 de minute. Se recomandă suc de morcov, sfeclă roşie, urzică, orz verde, grape-fruit, măr, lămâie etc. În această perioadă, se pot consuma fulgi şi germeni de cereale, seminţe de dovleac, de floarea soarelui, susan, in, migdale, polen etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeaşi masă.

✓ **Vitamina C** acţionează ca un veritabil antioxidant, contribuie la formarea anticorpilor, măreşte rezistenţa organismului şi acţiunea antitoxică a ficatului. Consumaţi alimente bogate în vitamina C: măceşe, pătrunjel, kiwi. coacăze negre, lobodă, ardei, urzici, broccoli, conopidă, varză, portocale, lămâi, grape-fruit, spanac, ridichii, varză, roşii, mazăre, fragi, etc. Atenţie! Vitamina C se distrugere la fierbere.

✓ **Miere propolizată** – este un remediu antiinfecţios excepţional având şi efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obţine punând în 8 linguri de miere (polifloră) 4 linguriţe de tinctură de propolis (se găseşte în magazinele naturiste şi apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia de 3 ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cure de o lună, cu 10 zile pauză, după care se poate relua (3-4 cure anual). Prin conţinutul divers de flavonoizi, propolisul exercită o acţiune directă asupra macrofagelor, determină sinteza de interleukina şi interferon, precum şi asupra factorului de necroză tumorală. Constituenţii de baza ai propolisului determină distrugerea celulelor tumorale prin apoptoză, îndeosebi în neoplaziile renale şi hepatice.

✓ **Cura cu polen** – se consumă câte 1 linguriţă, de două ori pe zi, înainte de masă. Cura durează 30 de zile. Se pot face 3 cure pe an. Consumul de polen determină intensificarea acţiunii sistemului imunitar în sensul fagocitării formaţiunilor tumorale, creşterea producţiei de celule imunocompetente, precum şi a producţiei de anticorpi specifici. Pentru început este bine să verificaţi dacă nu sunteţi alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumaţi mai întâi doar 1-2 granule de polen şi apoi vedeţi cum se comportă organismul. Măriţi doza de fiecare dată câte puţin, până ajungeţi la cantităţile recomandate. În cazul efectelor adverse, întrerupeţi cura.

✓ **Uleiul de cătină** conţine o pleiadă de antioxidanţi puternici şi substanţe imunostimulatorii: tocoferoli, alfa şi beta-caroten, licopen, zeaxantină, criptoxantină. Uleiul de cătină conţine de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (*C.Pârvu – „Universul plantelor”*). Se administrează câte 20 de picături, de trei ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată.

- ✓ În perioada curei, nu se va folosi un alt ulei, în afara celui de **măsline extravirgin** (presat la rece) și a uleiului de in.
- ✓ Este recomandat să se prepare **pâinea** în casă – pâini micuțe, pentru a fi bine coapte, preparate din **făină integrală.**
- ✓ În capitolul **„Rețete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentație crudivoră"** (a doua secțiune a cărții) veți găsi o paletă largă de preparate pe care le puteți folosi în timpul tratamentului, bineînțeles, ținând cont de indicațiile și contraindicațiile legate de afecțiunea dumneavoastră. Folosiți, în mod special, rețete ce conțin ingrediente cu potențial terapeutic pentru afecțiunea de care suferiți.

Fitoterapie:

- ✓ Cancerul de prostată și hepatic sunt cele două localizări ale bolii canceroase, în care a fost verificată clinic acțiunea favorabilă a semințelor de **Armurariu** sau a silimarinei (un complex de principii active secretate de această plantă). Se ia câte o linguriță de pulbere de semințe de 4 ori pe zi, în cure de 15 zile, cu 10 zile de pauză.
- ✓ Amestecați în cantități egale următoarele plante: **Pufuliță, Pelin, Sulfină, Năprasnic, Armurariu, Anghinare, Obligeană, Rostopască**. Amestecați bine plantele, iar din acest amestec puneți 3 linguri plante la 1 litru apă clocotită. Lăsați 10 minute la infuzat, apoi strecurați. Beți acest ceai pe parcursul unei zile, înghițitură cu înghițitură.
- ✓ Se amestecă în cantități egale **Năprasnic și Echinacea**. Cu ajutorul râșniței electrice, plantele vor fi transformate în pulbere fină, ce va fi păstrată într-un borcan de sticlă închis ermetic. Se administrează 1 linguriță cu vârf de pulbere, sublingual (5 minute), apoi se înghite cu puțină apă sau ceai, de 4 ori pe zi. Cura va dura 6 luni. Năpraznicul stimulează respirația celulară, mărește imunitatea, combate acțiunea radicalilor liberi și mărește rezistența organismului la stres. Echinacea stimulează producerea în organism de limfocite T și alte celule albe. Echinacea stimulează activitatea macrofagelor, ceea ce menține funcționarea sistemului limfatic la un ritm normal.

Alte indicații:

- ✓ **Rostopasca** este recomandată pentru vindecarea tuturor formelor de cancer, deoarece are o acțiune extrem de importantă în tratarea acestei maladii: Stimulează funcția hepatică și drenează ficatul, care este foarte solicitat atunci când tumorile sunt fagocitate în procesul vindecării. Se iau 5 grame de Rostopască – aproximativ o lingură (tulpini și frunze) uscată si mărunțită, se opăresc cu un litru de apă clocotită și se lasă apoi să stea 12 ore să se infuzeze. Vasul trebuie să fie smălțuit, pentru ca infuzia să nu intre deloc în contact cu metalele. Este bine ca Rostopasca să se pună la orele 18^{00} la infuzat și să fie strecurată la 6 dimineața. Imediat după strecurare, se pun peste extractul obținut 200 g miere și se amestecă cu infuzia obținută. Se administrează câte o lingură din oră în oră, de 10-12 ori pe zi, indiferent dacă stomacul este gol sau dacă este imediat după masă. Se păstrează în sticle de culoare închisă, eventual la frigider. (*Dr.Constantin Pârvu – Formula AS*).
- ✓ În studiile in vitro efectuate în Japonia, se spune că **Ginsengul** a determinat celulele canceroase din ficat să revină la forma normală. Folosiți-l sub formă de extract în conformitate cu indicațiile de pe produs.
- ✓ **Preparatul de aloe, miere și propolis**

  Miere de albine - 1000 g
  Propolis (dat pe răzătoare de plastic sau de sticlă) - 20 g
  Aloe (frunze, date prin răzătoare de plastic sau de sticlă) - 750 g

Este bine ca planta de aloe să fie de 3-5 ani. Înainte de recoltare, planta să nu se ude timp de 5 zile. Toate acestea se pun într-un borcan de sticlă și se țin la rece timp de 5 zile, după care se administrează astfel: primele 5 zile se ia câte o lingură dimineața și la prânz, cu 2 ore înainte de masă, apoi, restul curei, se ia câte 1 linguriță dimineața și la prânz, cu 2 ore înainte de masă. Durata tratamentului este de 3 săptămâni până la 2 luni. Cura se poate repeta după o pauză de 7 zile. Planta de aloe este un miracol pentru ficat. Glucomananului (un compus din aloe) i-au fost atribuite importante proprietăți antivirale, imunostimulative și de refacere a măduvei osoase.

- ✓ **Cataplasmă de argilă lombo-abdominală cu extensie hepatică** (pentru instrucțiuni, vezi capitolul „Minunatul și binecuvântatul pământ – Argiloterapia"). Pentru a spori efectul de drenare a surplusului de apă din organism, simultan cu aplicarea de argilă pe regiunea hepatică, se introduc picioarele într-un lighean cu apă caldă. Procedura va dura 2-3 ore. Se face o aplicație pe zi sau alternând cu compresele de ricin: o zi cataplasma de argilă, o zi compresa de Ricin. Argila folosită o dată, va fi aruncată. Argila va ajuta la decongestionarea ficatului, îmbunătățește direct activitatea hepatică, elimină colicile biliare și senzația de greață, amplifică tonusul fizic și psihic, stimulează imunitatea și ajută la drenarea apei din abdomen.
- ✓ **Comprese cu ulei de ricin** (una aplicată pe abdomen și una pe ficat). Cercetările asupra compreselor cu ulei de Ricin întreprinse la Facultatea de Medicină George Washington indică faptul că ele îmbunătățesc funcționarea sistemului imunitar, măresc dilatarea și dedurizează țesuturile și mușchii. Compresele cu ulei de ricin aplicate pe abdomen sunt de natură să detoxifice întregul sistem. Aplicate local, ele pot contribui la dislocarea sau dizolvarea formațiunilor canceroase.

Instructiuni de aplicare:

Aveți nevoie de o bucată de material moale din bumbac. Această bucată de material se va tăia (lungimea) la dimensiunile regiunii unde va fi aplicată, cu mențiunea că pe lățime se va împături de mai multe ori pentru a atinge o grosime de 5-6 cm. Aveți nevoie de ulei de ricin (cel mai bun este cel presat la rece), hârtie cerată sau o folie de plastic (celofan) și o buiotă cu apă fierbinte. După ce ați pregătit compresa, îmbibați materialul în uleiul de ricin. Apoi, aplicați compresa direct pe piele, pe regiunea interesată. Deasupra materialului îmbibat în ulei se va pune hârtia cerată sau folia

de plastic, iar deasupra se aplică buiota. Se menține compresa cel puțin o oră, iar dacă este cazul chiar toată noaptea. Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea va fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient de sticlă, pentru a fi folosită ulterior. Se poate aplica o compresă la zi, sau o zi da, o zi nu.

Cancer mamar

⇨ Una din 8 femei americane sunt diagnosticate cu cancer de sân pe parcursul vieții lor, aceasta fiind una dintre cele mai mari rate din lume. În România, de asemenea, ratele cancerului mamar sunt în creștere.

⇨ Mai multe studii sugerează că substanțele chimice din mediul înconjurător par să joace un rol mai puțin semnificativ în ce privește cancerul de sân în comparație cu felul alimentelor pe care alegem să le mâncăm. O dietă de origine vegetală conduce la o prăbușire mai puțin severă a nivelului hormonilor și la o menopauză mai blândă.

⇨ Un studiu recent furnizează mai multe dovezi ale cancerului mamar în relație cu **estrogenul**. S-a descoperit că acele femei care au nivele mai mari de estrogen au un risc foarte crescut riscul lor pentru cancer. Dr. Paolo Toniolo și asociații săi de la Universitatea din New York, Facultatea de Medicină, au examinat nivelul estrogenilor din sânge la 130 de femei cu cancer mamar postmenopauzal și 251 de femei de aceeași vârstă care nu aveau cancer. Un aspect neobișnuit al studiului a fost că nivelele de estrogeni ale pacientelor au fost măsurate în sângele care a fost în prealabil extras, înghețat și conservat cu câțiva ani înainte de a fi diagnosticate cu cancer. Aceasta a ajutat la asigurarea că nivelurile de estrogen au fost influențate de către cancerul însuși sau de alți factori recenți, incluzând substituirea de estrogeni. Femeile cu nivelele de estrogen natural mai mari, au experimentat de 2-4 ori riscul de cancer mamar.

⇨ Există dovezi copleșitoare că nivelurile de **estrogen** la care este supusă o femeie pe parcursul vieții ei constituie un factor de risc decisiv pentru cancerul de sân. Estrogenul participă în mod direct în procesul cancerului. Această idee conform căreia este legat de expunerea la estrogen este profundă, deoarece dieta joacă un rol major în ceea ce privește expunerea la estrogen. Niveluri ridicate de estrogen și alți hormoni feminini constituie urmarea consumului unor diete de tip vestic, bogate în grăsimi și proteine de origine animală și sărace în fibre alimentare. Este adevărat că dacă ai în familie cazuri de cancer ai un risc mai mare de a face boala. Cu toate acestea, un grup de cercetători a descoperit că mai puțin de 3 % din toate cancerele pot fi atribuite moștenirii genetice. Stilul de viață pe care îl adopți are influență covârșitoare asupra destinului tău. Există informații suficiente care arată că o alimentație cu un aport scăzut de proteine de origine animală, aport scăzut de grăsimi și aport ridicat de alimente origine vegetală reduc nivelurile estrogenului. *(Dr. T. Colin Campbell – Studiul China)*

⇨ Factorii care supun femeile riscului de a face cancer de sân: **aport ridicat de grăsimi în alimentație, data timpurie a menarhei (vârsta primei menstruații), colesterolul sanguin mare, expunere ridicată la hormon feminin (estrogen)**. Multe studii au arătat că o menarhă timpurie duce la un risc mai mare de a face cancer de sân. Menarha este declanșată de rata de creștere a fetei; cu cât e mai rapidă creșterea, cu atât este mai devreme data apariției acesteia. De asemenea, se știe că o creștere rapidă a fetelor duce adesea la o înălțime corporală mai mare în perioada de adult și la o greutate corporală mai mare și mai multă grăsime, fiecare dintre acestea fiind asociate cu un risc mai mare de cancer de sân. Vârsta timpurie a menarhei duce de asemenea la niveluri mai ridicate ale hormonilor din sânge, cum ar fi estrogenul. Aceste niveluri ale hormonilor rămân ridicate pe tot parcursul anilor reproductivi dacă se menține în alimentație un consum bogat de alimente de origine animală. În aceste condiții, vârsta menopauzei este amânată cu 3 până la 4 ani, extinzându-se astfel viața reproductivă de la începutul până la sfârșitul ei cu aproximativ 9 până la 10 ani și astfel crescându-se în mare măsură perioada expunerii la hormon feminin. Alte studii au arătat că o creștere a numărului de ani reproductivi este asociată cu un risc crescut de cancer de sân.

⇨ Un **consum mai ridicat de grăsimi** este asociat cu un nivel mai ridicat al estrogenilor din sânge pe perioada vârstei critice dintre 35-45 ani și cu niveluri mai ridicate ale hormonului feminin, prolactina, în perioada dintre 55-65 ani. Acești hormoni sunt strâns legați de aportul de proteine animale, lapte și carne.

⇨ Studiile asupra obiceiurilor alimentare ale multor țări și relația acestora cu îmbolnăvirea, ne furnizează dovezi substanțiale că **excesul de grăsimi** în dietă crește riscul pentru cancerul mamar, de prostată, de piele, colon, rect, ovarian și uterin. Un studiu realizat în Atena, ne arată că Grecia, la rândul ei, se remarcă la acest subiect al cancerului mamar. Cercetătorii au găsit un lucru nu neapărat neașteptat – că femeile care au mâncat **margarină** au experimentat mai mult cancer mamar. Însă echipa greacă de cercetare a observat că cel puțin un singur tip de grăsime, de fapt pare să descrească riscul cancerului mamar. Femeile care au consumat mai mult ulei de măsline (predominant în grăsimi mononesaturate) au avut o descreștere a riscului de cancer mamar cu 25%.

⇨ Un număr de studii demonstrează o asociere puternică între **consumul de carne** și riscul de cancer mamar. Riscul celor care consumă multă carne a fost de patru ori mai mare față de cei cu un consum redus de carne. Este bine recunoscut faptul că mulți compuși organici toxici și metalele grele sunt depozitați în țesuturile animalelor. Există multe dovezi precum că toxinele au un rol în cancerul mamar. Alți factori de risc sunt grăsimile saturate și efectele hormonale generate de consumul de carne.

⇨ Cercetările medicale de la Universitatea Centrului Medical Illinois din Chicago (și alte studii) au descoperit că, prin creșterea aportului de **cazeină** (**proteina din lapte**), se poate accentua dezvoltarea cancerului mamar.

⇨ Cercetătorii suedezi au descoperit că dieta, într-adevăr, afectează ritmul de creştere a tumorii mamare. Ei au studiat 240 de femei predominant postmenopauzale, care au fost diagnosticate recent ca având cancer mamar. Aproape 2/3 dintre femei au avut tumori ca rezultat al **dereglărilor hormonale**. Printre aceste femei, dieta a făcut o diferenţă izbitoare în cursul celor 4 ani de cercetare. Pentru fiecare procent crescut din totalul caloriilor din grăsime, ele au crescut riscul de insucces al tratamentului lor (recidivarea cancerului mamar) cu 13%. Prin alte cuvinte, dacă o femeie consumă 45% grăsimi din dietă, în timp ce colegele ei mâncau 35% grăsimi din dietă, diferenţa aceea de 10% se va transforma într-un risc crescut de cancer mamar recidivat cu 130%. Statisticile s-au dovedit şi mai rele pentru **grăsimile saturate**. Pentru fiecare procent din totalul caloriilor din grăsimea saturată, riscul a crescut cu 23%. Mesajul evident din acest studiu este că restricţia grăsimilor în dietă apare ca având rol în tratamentul celor mai multe tipuri de cancer mamar, cât şi în prevenire.

⇨ În anii '70, **nivelul de pesticide DDT,** un compus cunoscut ca fiind dăunător pentru sănătatea omului (incluzând posibilitatea de inhibare a sistemului imunitar), a fost analizat în laptele matern. Printre mamele consumatoare de carne, 99% au avut nivele semnificative de DDT. S-a descoperit că, doar 8% din mamele vegetariene aveau nivele semnificative de DDT. DDE, un alt produs vătămător al DDT-ului, prezintă câteva îngrijorări serioase în aria cancerului mamar. Ambele pesticide au fost clasificate de Agenţia de Protecţie a Mediului Înconjurător a Statelor Unite, ca fiind „probabile carcinogene umane". Este important să subliniem conexiunea dintre mâncarea de carne şi nivelele ridicate de toxine la om (DDT şi DDE). În studiul de cercetare citat mai devreme, unde mamele vegetariene au avut nivele mai joase de DDT – chiar dacă ele obişnuiau să consume fructe şi vegetale. Câteva pesticide şi toxine sunt încă folosite în ţara noastră. Deşi ele pătrund în/şi pe fructe şi zarzavaturi, cantitatea pe care o persoană o consumă cu produsele vegetale, în general, este foarte mică în comparaţie cu cantitatea de pesticide conţinută în grăsimea animală.

⇨ **Alcoolul** poate să afecteze nivelul hormonal, care la rândul său creşte riscul de cancer. Cea mai mare îngrijorare este referitor la hormonii feminini şi relaţia lor cu cancerul mamar, care este a doua cauză principală a deceselor de cancer printre femeile americane (cancerul pulmonar fiind prima cauză). Printre femeile nefumătoare, cancerul mamar este ucigaşul numărul unu. Mulţi oameni nu sunt conştienţi că o femeie care bea doar ocazional alcool (aproximativ trei pahare pe săptămână), şansa ei de a dezvolta cancerul mamar creşte semnificativ. Studii diferite au arătat cum poate consumul moderat de alcool să fie asociat cu riscul ridicat de cancer mamar de la 50-100 de procente comparativ cu cele ce nu consumă alcool. În cadrul unui studiu realizat la Şcoala de Sănătate Publică de la Harvard, s-a demonstrat că 2 pahare de alcool pe zi au crescut riscul de cancer de sân cu aproape 50%. Acest risc crescut există chiar dacă alcoolul provine din bere, vin sau spirtoase. În interesul acelora care recomandă vinul la mese ca un „obicei care îmbunătăţeşte sănătatea", un studiu francez a găsit un risc crescut de cancer mamar la subiectele care consumă băuturi alcoolice la mesele lor. Asocierea susţine adevărul, atât pentru vin, cât şi pentru bere. De ce alcoolul creşte riscul de cancer mamar? Deşi nu toate răspunsurile sunt complete în această privinţă, există dovezi că alcoolul creşte nivelul de estrogeni. Este cunoscut faptul că din cauza acestor hormoni feminini creşte riscul de cancer mamar şi este suspectat faptul că efectele hormonale ale alcoolului constituie un factor de vătămare. Mai mult, femeile cu forme mai avansate de cancer mamar, tind să fie consumatoare pasionate de alcool, indicând că alcoolul poate acţiona în primul rând ca un „promotor tumoral sau intensificator al creşterii" în acei în care deja începe să se dezvolte boala.

⇨ **O dietă bogată în fibră vegetală** (găsită în alimentele vegetale integrale şi nu în cele rafinate) s-a dovedit că reduce cancerul mamar cu mai mult de 50%. Dr. David Rose de la Fundaţia Americană a Sănătăţii crede că probele sugestionează că fibra „poate modifica favorabil riscul sporit al cancerului mamar asociat cu dieta specific americană bogată în grăsimi şi săracă în fibre". El sugestionează că fibrele pot acţiona printr-o varietate de modalităţi pentru a scădea din riscul cancerului mamar. Dar primul efect este acela care afectează ori activitatea ori metabolismul estrogenului. Fitoestrogenii (estrogeni vegetali) asociaţi cu fibră pot reduce riscul cancerului mamar. Există de asemenea dovezi că fibra poate interfera cu reabsorbţia intestinală de estrogen şi astfel ne putem aştepta la scăderea riscului de cancer mamar. (Neil Nedley, M.D. – Proof Positive).

⇨ **Creşterea greutăţii corporale** a fost asociată cu o creştere a riscului pentru câteva tipuri de cancer. Acestea includ cancerul mamar, renal, endometrial şi de prostată. Dr. Kumar şi colegii săi de la Universitatea din Florida au descoperit că această creştere în greutate, din pubertate până aproape de maturitate, avea un impact deosebit în dezvoltarea cancerului mamar. Ei au observat că o greutate în plus cu 5kg pentru o femeie de 30 ani, riscul său de cancer mamar creşte cu 23%, în timp ce cu10 kg în plus, riscul creşte cu 52%. Creşterea în greutate după 28 ani, de curând a fost descoperit, implică un "factor de risc independent" (afară de consumul de alcool, utilizarea hormonilor, nivelele de activitate psihică, vârsta la prima sarcină, prima perioadă menstruală şi menopauza) pentru dezvoltarea cancerului mamar.

⇨ Femeile care au **niveluri crescute ale insulinei** în sânge sunt expuse unui risc semnificativ mai mare de a se îmbolnăvi de cancer mamar. Nivelurile crescute de insulină sunt induse de gustările între mese, consumul de dulciuri, produse rafinate şi grăsimi.

⇨ **Răcirea obişnuită a extremităţilor** scade eficienţa sistemului imunitar. S-a constatat că există mai multe femei care se îmbolnăvesc de cancer mamar în regiunile cu climă rece decât în cele cu climă caldă. Acest lucru s-ar putea datora, în parte, răcirii extremităţilor.

⇨ Cea mai mare atenţie a mijloacelor de informare a fost îndreptată asupra **luminii solare** ca o cauză a cancerului când aceasta este în exces (mai ales de piele). Totuşi privarea de razele solare creşte riscul cancerului mamar, colon şi prostată. Probabil se datorează circulaţiei mici de vitamina D_3 şi derivatelor sale. Autorii acestei descoperiri conchid „că nu ar trebui să fie nicio condamnare pentru expunerea la soare cu moderaţie".

⇨ Factorii socio-economici şi demografici sunt cunoscuţi ca având un rol în riscul de cancer mamar. Puţine sarcini, prima sarcină la vârstă înaintată şi puţină alăptare la sân par să crească riscul de cancer mamar.

⇨ Merită subliniat că bolile cronice necesită mai mulţi ani ca să se dezvolte. De exemplu, este în general acceptat faptul că un cancer de sân se poate iniţia în anii adolescenţei, dar nu devine detectabil decât după menopauză! Aşa că s-ar putea să avem o mulţime de femei de vârstă medie în jurul nostru cu cancer de sân iniţiat în anii adolescenţei care nu va fi detectat decât după menopauză. Cancerul care este deja iniţiat şi în dezvoltare pe animalele de experiment poate fi încetinit, oprit sau chiar făcut să regreseze printr-o alimentaţie corespunzătoare. Aceasta este o veste extraordinară!

⇨ Un studiu recent a descoperit că femeile care fac **exerciţiu fizic** în medie de 4 ori pe săptămână în timpul anilor de fertilitate descresc riscul lor de cancer la sân aproape cu 60%. Chiar acelea care au avut doar 1-3 ore de exerciţiu pe săptămână au redus riscul lor până la 30% comparativ cu cele care nu exersează. Exerciţiu fizic stimulează activitatea sistemului imunitar. Adoptaţi un program zilnic de exerciţii fizice.

⇨ Orice substanţă care scade sau controlează cantitatea de estrogen din sânge este folositoare în prevenirea diferitelor forme de cancer la sân. **Indolii**, compuşi întâlniţi în legumele crucifere (varză, broccoli, gulii), previn apariţia cancerului de sân prin anihilarea estrogenilor compuşi care pot stimula creşterile tumorale. Broccoli conţine **sulforafan**, un compus care împiedică distrugerea celulelor sănătoase de către cancerigeni. Un studiu sponsorizat de Fundaţia Americană pentru Sănătate a demonstrat că femeile care mănâncă mai multe tărâţe de grâu au un nivel mai scăzut de estrogen în sânge. Specialiştii cred că, astfel, scad şansele de apariţie şi dezvoltare a tumorii canceroase. Soia conţine **izoflavonoizi**, doi compuşi care sunt transformaţi de organism într-o substanţă asemănătoare estrogenului, numită ecuol. Aceasta anihilează un estrogen puternic, estradiolul, compusul din care se dezvoltă toţi estrogenii, împiedicând combinarea acestuia cu celule sensibile la estrogen, fapt ce ar putea conduce la iniţierea creşterii tumorilor. (Earl Mindell – Biblia alimentelor)

⇨ **Depistarea precoce** a cancerului este foarte importantă, oferindu-ne ocazia unei intervenţii la timp şi aducând şanse mari de vindecare. Oricum, este ideal să nu ajungeţi la mastectomie (extirparea sânului), ci să acţionaţi cât mai repede. Prin examinarea regulată a sânilor femeia poate observa mult mai uşor orice modificări care apar. Perioada cea mai bună pentru auto-examinarea sânilor (AES) este după o săptămâna de la terminarea ciclului, întrucât atunci sânii nu sunt sensibili sau infiltraţi. Dacă aveţi ciclu neregulat este bine să efectuaţi AES în aceeaşi zi a fiecărei luni. Şi femeile însărcinate, care alăptează, trebuie să efectueze AES. Semnale de alarmă pe care să le urmăriţi în cursul AES:

- Aspect roz sau roşu, persistent, al sânului;
- Noduli, formaţiuni palpabile sau vizibile;
- Modificări ale areolei mamare: secreţii, descuamări, modificări de poziţie, etc.;
- Modificări ale pielii: denivelări, aspect de coajă de portocală, roşeaţă, umflături, ulceraţii, etc.

Obs.: Pentru a înţelege mult mai bine ce înseamnă cancerul, mecanismele, factorii şi cauzele ce stau la baza declanşării şi progresiei acestei boli, dar şi ce puteţi face pentru combaterea fenomenului malign, studiaţi cu atenţie capitolul **„Veşti bune despre cancer"** (a doua secţiune a cărţii). Pentru detalii legate de felul în care puteţi proteja dar şi îmbunătăţi acţiunea sistemului imunitar, studiaţi capitolul **„Planul de fortificare al sistemului imunitar"** (a doua secţiune a cărţii).

Recomandări de tratament:

Dietă:

❒ Se începe tratamentul cu o **cură de sucuri de fructe şi zarzavaturi, timp** 10-20 de zile. Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore şi jumătate. Într-o zi se va însuma 1,5–2,5 litri de sucuri. Studiaţi cu atenţie capitolul **„Cura cu sucuri şi cruditâţi"** (a doua secţiune a cărţii) şi veţi găsi multe informaţii, detalii şi răspunsuri la întrebările dumneavoastră legate de acest subiect. În felul acesta, veţi fi bine informaţi şi veţi evita anumite greşeli. **Sunt recomandate următoarele sucuri:**

✓ **Morcov** – 1-2 pahare/zi. Sporeşte numărul de globule roşii şi hemoglobină şi este bogat în beta-caroten, substanţă care măreşte numărul de limfocite T şi celule „ajutătoare" din sistemul imunitar.

✓ **Sfecla roşie** are proprietăţi antitumorale şi citostatice, limitând dezvoltarea tumorilor prin oprirea multiplicării celulelor canceroase. Sucul de sfeclă se bea în combinaţie cu alte sucuri de legume (preferabil de morcov), în proporţia: o parte suc de sfeclă (50 ml), 2 sau 3 părţi suc de morcov (150 ml sau 200 ml). Se creşte doză până la 1 pahar de sfeclă pe zi. Se poate adăuga puţin suc de lămâie pentru corectarea gustului mai greţos al sfeclei roşii.

✓ **Varză** – 1 pahar/zi. Varza conţine o mulţime de substanţe puternice care combat cancerul (indoli, izotiocianaţi, monoterpene, sulfarafanul etc.). Extern, frunzele de varză proaspete, zdrobite bine, pot fi aplicate cu succes pe tumori.

✓ **Pătrunjel** (frunze) – 1 pahar/zi (făcut la blender, adică este inclusă şi apa). Pătrunjelul conţine substanţe valoroase, cu proprietăţi anticancerigene puternice: poliacetilena (împiedică sintetizarea prostglandinei, substanţă care facilitează apariţia cancerului); flavonoidele (unele acţionează ca antioxidanţi, altele neutralizează acei hormoni care pot iniţia creşterile tumorale); monoterpena (un antioxidant cu proprietăţi anticancerigene, ce reduce colesterolul). În plus, pătrunjelul verde combate multe dintre reacţiile adverse ale citostaticelor şi ale radioterapiei şi este un puternic stimulent imunitar.

✓ **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Extrem de bogat în clorofilă, sucul de urzică este un excelent purificator pentru sânge. Acest preparat anihilează radicalii liberi, remineralizează şi vitaminizează organismul, are puternice efecte depurative, stimulează procesele de hematopoieză şi are efecte antiinflamatoare şi antitumorale.

- ✓ **Orz verde** (poate fi folosită şi pudra) – 1-2 pahare/zi (se poate folosi şi pudra de orz verde). Dintre plantele studiate, orzul verde conţine cea mai mare cantitate de SOD (superoxid-dismutază), una dintre cele mai puternice enzime cunoscute cu capacitate extraordinară de a stopa procesele degenerative cauzate de radicalii liberi. Pe lângă aceasta, orzul conţine o cantitate enormă de vitamine, minerale şi alte fitoelemente.
- ✓ **Păpădie** – ½ pahar/zi. Se poate lua în amestec cu sucul de pătrunjel sau urzică. Păpădia are efecte extraordinare asupra funcţiilor hepatice, ajutând ficatul că purifice sângele de toxine. Conţine mult betacaroten şi multe minerale şi are efecte deosebite asupra aparatului urinar.
- ✓ **Strugure** (roşu sau negru) –1-2 pahare/zi. Conţine substanţe cu puternice efecte anticancerigene: acidul elagic, quercitina, resveratrolul, seleniu. Este un dizolvator puternic al tumorilor. Când se consumă suc de struguri, ţesuturile bolnave şi degenerările grase, toate formele de materie morbidă par să se fragmenteze în particule minuscule şi să fie aruncate în fluidul sanguin pentru a fi duse la organele de eliminare.
- ✓ Sucul de la 2-3 **lămâi**/zi. Lămâia este bogată în vitamina C (agent antioxidant şi stimulent al imunităţii) şi alte substanţe anticanceroase (lactone şi cumarine), ce fac din ea un adevărat „măturător" al tumorilor. Poate fi folosit şi grepe-fruit-ul roşu, care este bogat în licopen.
- ✓ **Cătina** - 1-2 pahare /zi (suc obţinut prin combinaţia a ¼ suc pur de cătină cu ¾ apă). Cătina este foarte bogată în substanţe ce combat cancerul: vitamina C, beta-carotenul (care este bun stimulator al imunităţii, acţionând sinergic cu interferonul şi protejând timusul), beta-sitosterolul (substanţă antiinflamatoare şi antimutagenică, având efecte bune în tratarea cancerului mamar, cervical, pulmonar, a limfoamelor şi leucemiilor), izoramnetina (substanţă antioxidantă), kaemferolul (substanţă antitumorală şi antimutagenică, de 7 ori mai puternică decât guercitina, efecte bune în tratarea limfoamelor şi a leucemiilor), licopenul (un puternic antioxidant folosit în tratarea cancerului de prostată, mamar, cervical, uretral) etc. *(ing. Ştefan Manea - Cătina şi uleiul de cătină).*
- ✓ **Măceşe** – 1-2 pahare/zi. Se folosesc măceşe bine coapte, puţin moi, culese toamna foarte târziu sau chiar după ce dă frigul, iarna. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depăşească puţin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu, pentru a fi reţinuţi perişorii. Se adaugă miere după gust. Este un supliment major de vitamina C, betacaroten şi alte elemente valoroase.
- ✓ **Migdalele proaspete**, uscate (nu prăjite) reduc aciditatea sucului gastric, inhibă activitatea peptică în mod semnificativ, sunt foarte nutritive şi conţin cele mai sănătoase grăsimi. Pe deasupra, migdalele dulci conţin vitamina B_{17} (laetril), considerată o vitamină antineoplazică. Poate fi preparat un delicios lapte de migdale: 14 migdale crude, 1 linguriţă miere (se exclude în cazul diabetului), 1 banană sau 1 măr (facultativ), 1 cană (250 ml) apă călduţă. Se mixează la blender migdalele cu puţină apă călduţă, apoi se adaugă restul de apă şi celelate ingrediente şi se mixează bine. Se pot bea 1-2 căni pe zi.

Obs: Se vor folosi articolele de care dispuneţi în sezonul respectiv. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi.

1 pahar = 250 ml

- ✓ Gustul sucurilor care par mai greţoase (spre ex. sfecla roşie) poate fi corectat prin adăugarea câtorva picături de suc de lămâie.
- ✓ În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila şi/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.
- ✓ În fiecare dimineaţă, cât timp va dura cura exclusivă de sucuri se va face **o clismă** cu 1,5 litri infuzie călduţă de muşeţel (pentru sporirea eficienţei se poate adăuga şi puţin Mărul-lupului). Apoi, se va mai practica o clismă, la o săptămână.
- ✓ Cura internă cu argilă, vreme de 30 de zile. Se pune la macerat peste noapte 1 lingură pulbere de argilă la un pahar cu apă (100 ml). Dimineaţa, se amestecă bine şi se bea ca atare.
- ✓ În continuare **cura de sucuri şi crudităţi, timp de 12 luni**. Se introduc treptat în alimentaţie salatele de crudităţi (de fructe şi zarzavaturi), instituindu-se un program de 2-3 mese regulate pe zi, fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc înainte de fiecare masă, cu 30 de minute. Se recomandă suc de morcov, sfeclă roşie, urzică, orz verde, pătrunjel, strugure, grape-fruit, etc. În această perioadă, se pot consuma fulgi şi germeni de cereale, seminţe de dovleac, floarea soarelui, susan, in, migdale, polen etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeaşi masă.
- ✓ Consumaţi **legume din familia cruciferelor**: varză obişnuită, varză roşie, varză de Bruxelles, broccoli, conopidă, gulii.
- ✓ Consumaţi **alimente bogate în vitamina C**: măceşe (excelează), cătină, coacăze, pătrunjel, kiwi, lobodă, ardei, urzici, broccoli, conopidă, varză, portocale, lămâi, grape-fruit, spanac, ridichii, roşii, mazăre, fragi, etc.
- ✓ Consumaţi **alimente bogate în beta-caroten**: sfecla roşie, morcov, cătină, dovleac cu miezul portocaliu, spanac, pătrunjel, coacăze, măceşe, avocado.
- ✓ Este indicat consumul zilnic de **seminţe de in şi ulei din seminţe de in** (conţin acizi graşi omega-3 care modifică micro-mediul din sân, într-un interval surprinzător de scurt). Seminţele de in sunt considerate de Institutul American de Oncologie ca prezentând proprietăţi deosebite de luptă împotriva cancerului. La o clinică din S.U.A., după experienţe îndelungate efectuate de dr. L.Thompson pe un număr foarte mare de paciente, s-a dovedit eficacitatea seminţelor de in. După numai o lună de administrare a 25 g de seminţe de in pe zi (măcinate şi apoi consumate cu un pahar de apă), nodulii se reduc la jumătate. De aceea, se recomandă, atât preventiv, cât şi la persoanele cu cancer mamar, consumul de acizi graşi omega-3, care se găsesc în seminţele de in (poate fi folosit şi uleiul de in, 2 linguri

pe zi). Este interzis consumul de grăsimi animale (unt, maioneză, smântână, grăsimi de porc etc.) care sunt bogate în grăsimi saturate şi acizi graşi omega-6, care potenţează efectul estrogenilor, conducând la producerea de tumori. Se recomandă să nu se folosească un alt ulei în afara uleiului de in şi a celui de **măsline extravirgin** (presat la rece).

- ✓ Asociaţia Oncologică Bavareză menţionează în scris, pentru suferinzii de cancer, recomandarea de a utiliza **drojdia de bere** împotriva acestei boli. Se administrează vreme de 15-20 zile pe lună, câte 2-3 linguri de fulgi nutriţionali de drojdie pe zi (se cumpără de la Plafar) sau tablete ce conţin drojdie. Seleniul, precum şi anumite vitamine (conţine toate vitaminele din complexul B) conţinute de acest produs natural, măresc foarte mult rezistenţa organismului la orice gen de infecţie.
- ✓ **Uleiul de cătină** conţine o pleiadă de antioxidanţi puternici şi substanţe imunostimulatorii: tocoferoli, alfa şi beta-caroten, licopen, zeaxantină, criptoxantină. Uleiul de cătină conţine de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (C.Pârvu – „Universul plantelor"). Se administrează câte 50 de picături, de 2 ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată. Se face o cură de 30 de zile, iar după o pauză de 7 zile, se poate repeta.
- ✓ **Extractul din sâmburi de struguri** este deosebit de eficace în combaterea radicalilor liberi şi în întărirea imunităţii. Se administrează 4 picături de 3 ori pe zi.
- ✓ **Miere propolizată** – este un remediu antiinfecţios excepţional având şi efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obţine punând în 8 linguri de miere (poliflora) 4 linguriţe de tinctură de propolis (se găseşte în magazinele naturiste şi apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia câte o lingură de miere propolizată, de 3 ori pe zi, în cure de 3 săptămâni.
- ✓ **Cura cu polen** – se consumă câte 1 linguriţă, de două ori pe zi, cu 10 minute înainte de masă. Cura durează 30 de zile. Se pot face 3-4 cure pe an. Consumul de polen determină intensificarea acţiunii sistemului imunitar în sensul fagocitării formaţiunilor tumorale, creşterea producţiei de celule imunocompetente, precum şi a producţiei de anticorpi specifici. Mai mult, polenul are un conţinut ridicat în seleniu (pe locul doi după nucile braziliene), iar acest element are capacităţi antioxidante şi protectoare pentru multe forme de cancer. Pentru început este bine să verificaţi dacă nu sunteţi alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumaţi mai întâi, doar 1-2 granule de polen şi apoi vedeţi cum se comportă organismul. Măriţi doza de fiecare dată câte puţin, până ajungeţi la cantităţile recomandate. În cazul efectelor adverse, întrerupeţi cura.
- ✓ **Grâul încolţit (şi alţi germeni).** Nu numai că dă energie organismului, dar acţionează şi ca antioxidant, îndepărtând astfel metalele toxice şi acumulările de mucus din organism. Germenul de grâu conţine este o sursă naturală importantă de enzime, fier, magneziu, proteine, vitamina B şi E, vitalizând organismul. Germenii pot încetini procesul de îmbătrânire şi contribuie la reîntinerirea organismului. Se consumă 3-4 linguri de grâu germinat în fiecare zi. Dacă aveţi probleme cu dentiţia, puteţi da grâul germinat prin maşina de tocat, după care îl veţi combina cu puţină miere şi nucă măcinată şi alte seminţe crude, obţinând o pastă delicioasă şi extrem de hrănitoare. De regulă, se fac cure de 15 zile, urmate de două săptămâni de pauză. Se poate prepara un delicios lapte vegetal folosind grâul încolţit. În paharul blenderului se pun 3-4 linguri de grâu germinat, 1 lingură miere, ½ măr (opţional) şi 1 cană apă caldă. Se mixează bine 2-3 minute.
- ✓ Este recomandat să se prepare **pâinea** în casă, pâini micuţe, bine coapte, preparate din **făină integrală**.
- ✓ În capitolul **„Reţete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentaţie crudivoră"** (a doua secţiune a cărţii) veţi găsi o paletă largă de preparate pe care le puteţi folosi în timpul tratamentului, bineînţeles, ţinând cont de indicaţiile şi contraindicaţiile legate de afecţiunea dumneavoastră. Folosiţi, în mod special, reţete ce conţin ingrediente cu potenţial terapeutic pentru afecţiunea de care suferiţi.
- ✓ **Mărul-lupului** *(Aristolchia clematis),* plantă cunoscută şi sub denumirea de *curcubeţică* sau *remf* – Infuzie din o jumătate linguriţă (aproximativ 1-1,5 grame) plantă uscată la o cană apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute, apoi se strecoară. Se bea timp de 14 zile o cană de ceai, împărţită în două reprize. Apoi, timp de 14 zile - pauză. Se mai poate face o cură tot de 14 zile, urmată iarăşi de pauză. Planta Mărul-lupului are efecte antitumorale şi antibiotice, măreşte rezistenţa fagocitară a leucocitelor, stimulează fagocitoza naturală, măreşte capacitatea de rezistenţă a organismului faţă de acţiunea agenţilor patogeni (*C.Pârvu – „Universul plantelor"*). Atenţie! Nu se supradozează şi nici nu se administrează în cantităţi mari, deoarece are acţiune toxică mai ales asupra rinichilor şi a tubului digestiv. Respectând această doză, nu există niciun risc de intoxicare. Planta este contraindicată în caz de insuficienţă renală sau boli renale severe.
- ✓ **Cura cu pulbere de Năprasnic şi Echinacea**, de şase luni. Se administrează 1 linguriţă, de patru ori pe zi, sublingual, 10 minute, după care se înghite cu putină apă. Cură de 3 luni, pauză 2 săptămâni, apoi se mai face o cură. Năpraznicul conţine cantităţi mari de germaniu (un oligoelement cu efect de stimulare a oxigenării celulare deosebit de puternic). Se crede că această intensificare a oxigenării celulare este cheia vindecării tumorilor atât maligne, cat şi benigne. Năpraznicul este foarte folositor pentru a combate imediat efectele iradierii, precum şi pentru a îndepărta anumite sechele. Năpraznicul stimulează imunitatea, combate acţiunea radicalilor liberi şi măreşte rezistenţa organismului la stres. **Echinacea** este o plantă cu mare potenţial anticancerigen, stimulând imunitatea corpului.
- ✓ **Cura cu pulbere de Armurariu**. Se consumă 1 linguriţă pulbere, de 4 ori pe zi, vreme de 3 săptămâni. După o pauză de 14 de zile, se mai poate face o cură. Această plantă activează sistemul imunitar (favorizând fagocitarea celulelor maligne), neutralizează radicalii liberi, reîntinereşte organismul, protejează funcţiile ficatului şi combate efectele adverse ale chimioterapiei.
- ✓ **Cura cu aloe**. Se consumă înaintea meselor câte 6-8 cm dintr-o frunză verde de aloe proaspăt tăiată. Are o eficienţă deosebită, în pofida gustului amar. Este bine ca planta să aibă minim trei ani.

Alte indicații:

- ✓ **Comprese** pe zona mamară (și pe regiunea ganglionilor inflamați), cu **infuzie concentrată din Mărul-lupului** (1 lingură la cană), care se țin timp de 1-2 ore, după care pielea se usucă la aer. Se pot aplica și comprese cu tinctură din aceeași plantă. După îndepărtarea compresei, pielea se usucă la aer. Ulterior se va aplica unguent de Gălbenele (se poate folosi și un unguent de Mărul-lupului, de propolis sau alt unguent antitumoral). Pentru comprese se poate folosi și tinctura de Rostopască.
- ✓ **Comprese cu alcoolatură de Tuia**, care se aplică pe regiunea mamară (și pe regiunea ganglionilor inflamați), o dată pe zi. Se lasă să acționeze două ore, după care pielea se usucă la aer. Ulterior, se poate aplica unguent de gălbenele. Alcoolatura se prepară din planta verde. Se obține ușor, punând într-o sticlă două sute de grame de frunze tăiate mărunt (se pot da prin mașina de tocat), peste care se toarnă un litru de alcool alimentar de 60 de grade. Recipientul se închide ermetic cu un dop și se lasă 10 zile într-un loc călduț, agitând zilnic conținutul. Maceratul se filtrează, iar tinctura rezultată se toarnă în sticluțe care vor fi păstrate închise ermetic.

✓ **Cataplasme cu rădăcină de Tătăneasă** *(Symphitum officinale)*. Tătăneasa are proprietăți antiinflamatorii și antitumorale (datorită alantoinei). Eu am folosit-o în multe cazuri de chisturi sau noduli mamari, cât și în cancerul mamar (chiar și când era în faza de rană supurândă) și a dat rezultate deosebite, chiar excepționale. Se spală bine cu o perie rădăcinile proaspete de Tătăneasă, apoi se dau prin răzătoarea mică. Compoziția se pune pe o frunză de varză (zdrobită în prealabil cu ajutorul unei sticle sau cu un sucitor de lemn) și se aplică pe zona mamară. Totul se leagă cu o fașă lată de tifon sau pânză de bumbac pentru a adera la tegument. Se păstrează 1-2 ore. După folosire, rădăcina se aruncă. Acest procedeu are o eficiență deosebită. Noaptea se pot pune cataplasme din frunze de varză, zdrobite în prealabil cu o sticlă sau un sucitor.

Obs.:

✓ Pentru că fiecare organism își are specificul său, încercați să vedeți care din cele 3 aplicații (compresele cu Mărul-lupului, cu Tuia sau cataplasmele cu Tătăneasă) acționează mai eficient în cazul dumneavoastră și insistați folosind procedura respectivă. Alcoolaturile (preparatele pe bază de alcool) nu se aplică extern, sub formă de comprese, pe regiunea sânului, în cazul unei plăgi deschise, care supurează. În acest caz, se aplică o cataplasmă din rădăcină de tătăneasă răzuită (este foarte eficientă), gel de aloe, cataplasmă din făină de in și suc de varză, se fac spălături cu decoct de Mărul-lupului și Tătăneasă și aplicații cu alifie de Gălbenele sau alifii antitumorale, alternând cu perioade când rana este lăsată fără nicio aplicație, aerisită pentru a se putea usca.

✓ **Reflexoterapie** (masaj aplicat special în regiunea tălpii piciorului) - 15-20 de ședințe consecutive (stimularea zonelor reflexogene pe releul cortico-hipotalamo-hipofizar-ovarian poate fi de un real folos prin reglajul hormonal conferit organismului), urmate de câte o ședință de întreținere săptămânală.

Cancer oral, cancer esofagian și faringian

Este bine să știți...

⇨ **Cancerul esofagian** apare ca o tumoare polipoidă, conopidoformă, schiroasă sau ulceroasă. Simptomul cel mai important este disfagia, el fiind singurul care apare precoce. Disfagia este descrisă diferit de bolnav, "nu trece mâncarea", "nod în gât", "se oprește ceva în piept"; ea poate să apară brusc sau progresiv, să fie ușoară sau pronunțată. Ulterior, se instalează durerea retrosternală sau în spate, regurgitarea, eructațiile (râgâieli), vărsăturile. Într-un stadiu avansat mai apare voce răgușită sau bitonală, tuse, hematemeze, melenă (sânge de culoare aproape neagră, care trece prin stomac și intestine și este eliminat prin anus), scădere ponderală, stare generală alterată, paloare, ganglioni limfatici tumefiați (supraclaviculari, cervicali, subaxilari).

⇨ **Consumul de alcool și fumatul** se corelează cel mai mult cu apariția cancerului la nivelul cavității bucale. Eliminarea consumului de alcool reprezintă cea mai importantă măsură dietoterapeutică pentru prevenirea cancerului esofagian. Se va avea în vedere că un aport mediu de bere pe zi furnizează organismului mai mult de 60% din cantitatea de nitrozamine (substanțe cu potențial cancerigen) zilnic. Riscul degenerări maligne este cu atât mai mare cu cât concentrația de alcool este mai crescută (alcoolul potențează acțiunea locală a substanțelor cancerigene).

⇨ Avem dovezi masive ce demonstrează puterea **tutunului** în cauzarea cancerului. Peste 4000 de substanțe chimice diferite au fost identificate în fumul de țigară. O parte din aceste chimicale sunt cancerigene prin ele însele. Sunt unele carcinogene specifice care cauzează cancerul pulmonar, iar altele cancerul renal sau al vezicii urinare, unele care cauzează cancerul esofagian și altele cancerul pancreatic.

⇨ Consumul de **alimente afumate, prăjite sau sărate** crește aportul de nitrozamine și hidrocarburi policiclice aromatice (substanțe cu efect mutagenic, cancerigen), iar sarea le potențează efectul cancerigen. Ingestia de vegetale murate cu multă sare și uscate, pește sărat sunt în legătură cu ratele crescute ale cancerelor de stomac și esofag.

⇨ Evitați consumul de **alimente sau băuturi fierbinți**, pentru că pot irita mucoasa bucală, faringele și esofagul, lucru ce poate pregăti terenul (fondul) pentru acțiunea unor substanțe cancerigene. Riscul malignizării crește mai mult când există deja afecțiuni ca **sindromul Barett, esofagite cronice** etc.

⇨ **Deficiențele vitaminice și de antioxidanți** (vitaminele C, B2, PP, și betacarotenul – precursorul vitaminei A) sunt asociate cu cancerele oro-faringiene și esofagiene. Într-o exprimare foarte simplă, acest lucru înseamnă că persoana respectivă nu a consumat decât foarte puține fructe, legume și zarzavaturi într-o formă cât mai naturală și nesupuse

prelucrării termice. Mai multe studii arată că persoanele cu cel mai mare număr de îmbolnăviri de cancer oral sau de esofag au un nivel scăzut de beta-caroten în sânge.

⇨ Lezarea esofagului se datorează şi **ingestiei de leşie, radiaţiilor sau stazei îndelungate** - factori care cresc incidenţa cancerului esofagian. La aceştia, adăugaţi consumul de alimente contaminate de **pesticide, erbicide, fertilizanţi (mai ales azotaţi), condimentele iritante (piperul), picanterii, crom, expunerea la azbest**.

⇨ Muncitorii care lucrează la prelucrarea lemnului sunt predispuşi la apariţia cancerului cu localizare naso-faringiană. Incriminat este **praful de lemn**.

⇨ **Nitrozaminele** constituie un grup larg de substanţe cu potenţial cancerigen. Ele se formează atât în alimente, cât şi în organismul uman din combinarea nitriţilor cu aminele. Pentru a reduce expunerea la nitrozamine este necesară în primul rând scăderea aportului de nitriţi şi nitraţi din alimente. Aceştia ajung în produsele nutritive, pe de o parte ca urmare a utilizării pe scară largă a îngrăşămintelor chimice azotate, iar pe de altă parte ca urmare a folosirii acestor substanţe pentru păstrarea culorii preparatelor din carne şi peşte, cât şi pentru inhibarea dezvoltării sporilor de Clostridium botulinicum (agent care provoacă botulismul). În afara preparatelor din carne, tratarea alimentelor cu nitriţi sau nitraţi se întâlneşte şi în cazul brânzeturilor. Prepararea termică a alimentelor la temperaturi mai mari de 100 grade C, intensifică formarea nitrozaminelor şi de aceea, se recomandă evitarea consumului de **alimente prăjite**.

⇨ Frigerea cărnii la temperatura produsă de flacăra de gaz sau de arderea lemnului, acel faimos „berbecue", poate da naştere unor produşi cu potenţial cancerigen de tip **benzo(a)piren** – care este un cancerigen puternic. Benzopirenul este una din cele 4000 de chimicale aflate în fumul de ţigară. În studiile de laborator, s-a observat că acţiunea benzopirenului atât asupra celulelor de la rozătoare cât şi asupra celor umane, demonstrează o activitate carcinogenică, afectând multe ţesuturi cum ar fi ficatul, stomacul, colonul, intestinele, esofagul, plămânii şi sânii. Carnea friptă pe cărbuni, produce această substanţă în mari cantităţi pe suprafaţa ei.

Obs.: Pentru a înţelege mult mai bine ce înseamnă cancerul, mecanismele, factorii şi cauzele ce stau la baza declanşării şi progresiei acestei boli, dar şi ce puteţi face pentru combaterea fenomenului malign, studiaţi cu atenţie capitolul **„Veşti bune despre cancer"** (a doua secţiune a cărţii). Pentru detalii legate de felul în care puteţi proteja dar şi îmbunătăţi acţiunea sistemului imunitar, studiaţi capitolul **„Planul de fortificare al sistemului imunitar"** (a doua secţiune a cărţii).

Recomandări de tratament:

Dietă:

❒ Se începe tratamentul cu o cură de sucuri de fructe şi zarzavaturi, timp 10-20 de zile. Se va consuma câte 250 ml de suc la un interval de două ore şi jumătate. Într-o zi se va însuma 1,5 – 2,5 litri de sucuri. Va fi de mare folos ca sucurile să le beţi cu înghiţituri rare, bine însalivate. Studiaţi cu atenţie capitolul **„Cura cu sucuri şi cruditâţi"** (a doua secţiune a cărţii) şi veţi găsi multe informaţii, detalii şi răspunsuri la întrebările dumneavoastră legate de acest subiect. În felul acesta veţi fi bine informaţi şi veţi evita anumite greşeli. **Sunt recomandate următoarele sucuri:**

✓ **Morcov** – 1-2 pahare/zi. Sporeşte numărul de globule roşii şi hemoglobină şi este bogat în beta-caroten, substanţă care măreşte numărul de limfocite T şi celule „ajutătoare" din sistemul imunitar.

✓ **Sfeclă roşie** – ½ pahar/zi. Se creşte doză până la 1 pahar/zi. Se poate consuma în amestec cu sucul de morcov. Sucul de sfeclă roşie stimulează hematopoieza (sinteza de elemente figurate sanguine). Pigmenţii de culoare roşie din sfecla roşie – betaciane – intensifică respiraţia celulară în organism (până la 400%!). Terapeutul austriac Rudolf Breuss considera sucul de sfeclă roşie drept unul din cele mai puternice remedii în tratarea cancerului şi a leucemiei.

✓ **Varză (sau gulie)** – 1-2 pahare/zi. Varza conţine o mulţime de substanţe care combat cancerul (indoli. monoterpene, sulfarafanul etc.) şi un factor cunoscut sub numele de „factorul de anti-eroziune gastrică", numit mai târziu vitamina U – vitamina antiulceroasă. Pentru corectarea gustului se poate adăuga la sucul de varză suc de ţelină. În cazul unor bolnavi pot apărea gaze, dureri abdominale, balonări şi constipaţie în timpul primelor zile ale curei cu suc de varză. De obicei, după cea de-a cincea zi de tratament, tulburările digestive sunt rare. Dacă simptomele devin severe, tratamentul poate fi întrerupt pentru o zi.

✓ **Orz verde** – 1-2 pahare/zi (se poate folosi şi pudra de orz verde). Dintre plantele studiate, orzul verde conţine cea mai mare cantitate de SOD (superoxid-dismutază), una dintre cele mai puternice enzime cunoscute, cu o capacitate extraordinară de a stopa procesele degenerative cauzate de radicalii liberi.

✓ **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Extrem de bogat în clorofilă, sucul de urzică este un excelent purificator pentru sânge. Acest preparat anihilează radicalii liberi, remineralizează şi vitaminează organismul, are puternice efecte depurative, stimulează procesele de hematopoieză şi are efecte antiinflamatoare şi antitumorale.

✓ **Pătlagină** – 1 pahar/zi. Pătlagina conţine alantoină, substanţă antitumorală şi cu efect cicatrizant. Alantoina se mai găseşte în rădăcina de Tătănească.

✓ **Lapte de migdale** – 1-2 pahare/zi. Migdalele proaspete, uscate (nu prăjite) reduc aciditatea sucului gastric, inhibă activitatea peptică în mod semnificativ, sunt foarte nutritive şi conţin cele mai sănătoase grăsimi. În plus, conţin vitamina B17 – laetril, care este o vitamina antineoplazică. Iată reţeta unui delicios lapte de migdale: 12 migdale crude, 1 lingură pulbere seminţe de in (obţinute cu râşniţa de cafea), 1 linguriţă miere (se exclude în cazul diabetului sau în caz de aciditate), 1 banană sau o jumătate măr (facultativ), 1 cană (300 ml) apă călduţă. Se mixează la blender migdalele cu puţină apă, apoi se adaugă restul de apă şi celelalte ingrediente şi se mixează bine. Se pot consuma 1-2 căni pe zi.

- ✓ **Strugure (roşu sau negru)** –1-2 pahare/zi. Conţine substanţe cu puternice efecte anticancerigene: acidul elagic, quercitina, resveratrolul, seleniu. Este un dizolvator puternic al tumorilor. Când se consumă suc de struguri, ţesuturile bolnave şi degenerările grase, toate formele de materie morbidă par să se fragmenteze în particule minuscule şi să fie aruncate în fluidul sanguin pentru a fi duse la organele de eliminare.
- ✓ **Măr (sau alte fructe neacide)** - 1 pahar/zi. Mărul este un decongestiv hepatic şi un alcalinizant al organismului.

Obs: Se vor folosi articolele de care dispuneţi în sezonul respectiv. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi.

- ✓ 1 pahar = 250 ml
- ✓ Gustul sucurilor care par mai greţoase (spre ex. sfecla roşie) poate fi corectat prin adăugarea câtorva picături de suc de lămâie.
- ✓ În timpul curei exclusive cu sucuri se vor folosi intern din prima zi a tratamentului: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila şi/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.
- ✓ **Cura cu argilă** - În afecţiunile tubului digestiv, "pansamentul" cu argilă este superior altora datorită proprietăţilor sale eliminatorii, cicatrizante şi reconstitutive (ulcer, cancere, dizenterii, colite, enterite). Pentru prepararea unei doze, la 100 ml apă rece, se adaugă 1 linguriţă de lut. Se lasă să stea 3-4 ore sau pe timpul nopţii. Se administrează o doză pe zi dimineaţa înainte de masă cu 30 minute, sau după masă la 3 ore. În prima săptămână, se bea numai apa de pe lutul care sedimentează la fundul paharului. Apoi, în continuare, până la 40 zile, se bea tot conţinutul paharului, după ce în prealabil a fost omogenizat prin agitare.
- ✓ În fiecare dimineaţă, se va face o **clismă** cu 300 ml infuzie combinată, preparată dintr-o lingură de Mărul-lupului (aproximativ 10 grame) şi două linguriţe de seminţe de In. Înainte de administrare, soluţia trebuie să fie călduţă, iar canula irigatorului să fie unsă cu unt sau o alifie. Menţineţi soluţia în colon prin contracţia voluntară a musculaturii sfincteriene 10 sau 15 minute. Procedura are un puternic efect imunostimulator. Se vor face clisme dimineaţa vreme de 3 săptămâni.
- ❒ În continuare, **cura de sucuri şi crudităţi, timp de 12 luni**. Se introduc treptat în alimentaţie salatele de crudităţi (de fructe şi zarzavaturi), ţinându-se cont de toleranţa individuală, instituindu-se un program de 2-3 mese regulate pe zi, fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc înainte de fiecare masă, cu 30 de minute. Se recomandă suc de morcov, sfeclă roşie, urzică, orz verde, măr, strugure etc. În această perioadă, se pot consuma fulgi şi germeni de cereale, seminţe de dovleac, floarea soarelui, susan, in, migdale, polen etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeaşi masă.
- ✓ **Uleiul de cătină** conţine o pleiadă de antioxidanţi puternici şi substanţe imunostimulatorii: tocoferoli, alfa şi beta-caroten, licopen, zeaxantină, criptoxantină. Uleiul de cătină conţine de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (*C.Pârvu – „Universul plantelor"*). Se administrează câte 50 de picături, de 2 ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată.
- ✓ **Extractul din seminţele de struguri** conţine o foarte puternică substanţă antioxidantă, un bioflavonoid mai puternic de 50 de ori decât vitamina E şi de 20 de ori mai concentrat decât vitamina C - proantocianidina (PCO). Această substanţă este un adevărat „măturător" al radicalilor liberi – substanţe implicate în îmbătrânirea şi moartea celulară şi în foarte multe boli degenerative, inclusiv cancerul. Folosiţi 4 picături, de 3 ori pe zi.
- ✓ **Pulbere din fructe de cătină şi măceşe.** Foarte bogate în vitamina C şi betacaroten, având în plus şi alte fitoelemente valoroase, reprezintă un supliment valoros în toate bolile, mai ales în cele maligne. Fructele pot fi transformate în pulbere utilizându-se râşniţa de cafea. Este bine ca plantele şi fructele uscate să fie transformate în pulbere cu puţin timp înainte de folosire, pentru ca degenerarea oxidativă să fie cât mai mică, fără să facem cantităţi mari odată. Se amestecă bine toate ingredientele, apoi se pun într-un borcan închis ermetic şi se păstrează la rece şi la întuneric. Se consumă 2x2 linguri pe zi pentru adulţi şi 2x2 linguriţe pe zi pentru copii. Se recomandă să se prepare o cantitate care să fie consumată într-o săptămână.
- ✓ **Cura cu polen** – se consumă câte 1 linguriţă, de două ori pe zi, cu 10 minute înainte de masă. Cura durează 30 de zile. Se pot face 3 cure pe an. Consumul de polen determină intensificarea acţiunii sistemului imunitar în sensul fagocitării formaţiunilor tumorale, creşterea producţiei de celule imunocompetente, precum şi a producţiei de anticorpi specifici. Pentru început este bine să verificaţi dacă nu sunteţi alergic la polen. Pentru a face acest lucru, consumaţi mai întâi doar 1-2 granule de polen şi apoi vedeţi cum se comportă organismul. Măriţi doza de fiecare dată câte puţin, până ajungeţi la cantităţile recomandate. În cazul efectelor adverse, întrerupeţi cura.
- ✓ **Miere propolizată** este un preparat cu efecte antiinfecţioase şi imunustimulente puternice. Pentru obţinerea acestui preparat combinaţi 2 linguri miere cu 1 linguriţă tinctură de propolis. Puteţi prepara o cantitate mai mare respectând proporţiile. Se administrează 1 linguriţă de 4 ori pe zi, încercând să o păstrăm cât mai mult în gură, lăsând să se scurgă încet pe esofag acest peparat. Prin conţinutul divers de flavonoizi, propolisul exercită o acţiune directă asupra macrofagelor, determină sinteza de interleukina şi interferon, precum şi asupra factorului de necroză tumorală.
- ✓ **Ulei din seminţe de in** conţine nişte compuşi numiţi „linani" cu efecte deosebite în tratarea mai multor tipuri de cancer. Se poate consuma 1-2 linguriţe pe zi, în salate. Se mai poate folosi în alimentaţie şi **uleiul de măsline extravirgin** (presat la rece). În afara acestor uleiuri, nu se consumă niciun alt tip de ulei.
- ✓ Este recomandat să se prepare **pâinea** în casă – pâini micuţe, coapte bine, preparate din **făină integrală**.
- ✓ În capitolul **„Reţete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentaţie crudivoră"** (a doua secţiune a cărţii) veţi găsi o paletă largă de preparate pe care le puteţi folosi în timpul tratamentului, bineînţeles, ţinând cont de

indicațiile și contraindicațiile legate de afecțiunea dumneavoastră. Folosiți, în mod special, rețete ce conțin ingrediente cu potențial terapeutic pentru afecțiunea de care suferiți.

Fitoterapie:

- ✓ **Cura cu pulbere imunostimulentă**. Se amestecă în cantități egale **Năprasnică și Echinacea**. Cu ajutorul râșniței electrice, plantele vor fi transformate în pulbere fină, ce va fi păstrată într-un borcan de sticlă închis ermetic. Se administrează 1 linguriță de pulbere, sublingual (10 minute), de 4 ori pe zi, care ulterior se înghite (cu puțină apă sau ceai). Cura va dura 3 luni, iar după o pauză se poate relua. Năprasnicul conține din belșug germaniu – un oligoelemnt cu efecte remarcabile de stimulare a oxigenării celulare, iar Echinacea este o plantă cu un potențial deosebit de stimulare a sistemului imunitar.
- ✓ **Macerat din rădăcină de Tătăneasă și semințe de In** – 3 lingurițe de pulbere de Tătăneasă și 2 lingurițe de pulbere de semințe de in se lasă la înmuiat într-un litru de apă, de seara până dimineața. Tătăneasa poate fi folosită și proaspătă. Ceaiul se consumă neîndulcit, cu înghițituri rare pe tot parcursul zilei. Are puternice efecte antitumorale.
- ✓ **Macerat de Nalbă și Sânziene galbene (Drăgaică)** – se pun câte 2 lingurițe din fiecare plantă (deci 4 în total) la 1 litru de apă. Se lasă la macerat peste noapte, se strecoară, apoi se consumă precum ceaiul precedent.

Obs.: Ambele formule de ceaiuri au efecte foarte bune. Puteți să le încercați alternativ sau concomitent. Căutați să observați în cazul dumneavoastră care formulă vă ajută mai mult. Ceaiurile se beau înghițitură cu înghițitură pe parcursul întregii zile, pentru ca mucoasa esofagului să fie aproape permanent în contact cu substanțele antitumorale prezente în plantele ceaiurilor.

- ✓ Se combină în proporții egale **tinctură de Arnică și tinctură de Mărul-lupului**. Tinctura rezultată se combină în proporție de 1:3 cu unul din maceratele de mai sus. În cazul cancerului cavității bucale, de mai multe ori pe zi se fac clătiri ale gurii, păstrându-se cât mai mult timp în gură această soluție, care ulterior se expectorează. Atenție! Nu se înghite! În cazul cancerului faringian se face gargară profundă de mai multe ori pe zi, apoi soluția se expectorează. Acest preparat are efecte imunostimulente și antitumorale puternice.

Alte indicații:

- ✓ **Pulbere din semințe de Armurariu**. Se ia câte o linguriță de pulbere de semințe de 4 ori pe zi, în cure de 15 zile, cu 10 zile de pauză. Susține activitatea ficatului care este indispensabilă pentru restabilirea sănătății și fagocitarea tumorilor. Semințele de Armurariu au un efect antioxidant puternic, combătând activitatea degenerativă a radicalilor liberi.
- ✓ **Cataplasmă cu argilă**: peste 6-8 linguri de lut se toarnă infuzie de **Sânziene galbene** (Drăgaică) cât să se formeze o pastă, după care se lasă două ore să se înmoaie; se omogenizează pasta de argilă, amestecând-o foarte bine cu o lingură de lemn, după care se aplică direct pe piele, de jur împrejurul gâtului, într-un strat uniform, de 1,5-2 cm grosime; deasupra pastei se pune o pânză de bumbac, iar peste ea o bucată de nylon (menită să împiedice uscarea argilei), apoi un material gros și călduros din lână sau bumbac. Cataplasma se păstrează 2 ore, după care lutul se îndepărtează, iar zona se spală cu un pic de apă călduță și se unge cu puțină alifie de gălbenele. Cataplasma cu argilă se aplică o dată la două zile, putând alterna cu compresele cu ulei de ricin sau compresele cu alcoolatura de Tuia, proceduri descrise mai jos.
- ✓ **Comprese cu ulei de Ricin** aplicate pe regiunea gâtului. Cercetările asupra compreselor cu ulei de Ricin indică faptul că ele îmbunătățesc funcționarea sistemului imunitar și pot contribui la dislocarea sau dizolvarea formațiunilor canceroase.

Instructiuni de aplicare:

Aveți nevoie de o bucată de material moale din bumbac. Această bucată de material se va tăia (lungimea) la dimensiunile regiunii unde va fi aplicată, cu mențiunea că pe lățime se va împături de mai multe ori. Aveți nevoie de ulei de ricin (cel mai bun este cel presat la rece), o folie de plastic (celofan) și o buiotă cu apă fierbinte. După ce ați pregătit compresa, îmbibați materialul în uleiul de ricin. Apoi, aplicați compresa direct pe piele, pe regiunea interesată. Deasupra materialului îmbibat în ulei se va pune folia de plastic, iar deasupra se aplică buiota. Se menține compresa cel puțin o oră, iar dacă este cazul chiar toată noaptea. Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea va fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient de sticlă, pentru a fi folosită ulterior. Se poate aplica o compresă la zi, sau o zi da, o zi nu.

- ✓ **Compresa cu alcoolatura de Tuia** este foarte eficientă contra formațiunilor tumorale externe. Se înveleşte tot gâtul cu această compresă îmbibată în alcoolatură de Tuia, peste ea se pune o bucată de celofan, iar deasupra un prosop. Se lasă să acționeze vreme de două ore, după care pielea se usucă la aer.

Obs.: În funcție de rezultate, căutați să vedeți care procedeu are efecte mai bune și axați-vă pe acela: cataplasma de argilă, compresa cu ulei de ricin sau compresa cu alcoolatura de Tuia.

- ✓ **Cura cu aloe**. Se consumă înaintea meselor câte 5 cm dintr-o frunză verde de aloe proaspăt tăiată (spălată în prealabil). Are o eficiență deosebită, în pofida gustului amar. Este bine ca planta să aibă minim trei ani. Faceți o cură de 30 de zile. Planta de Aloe (mai ales gelul intern) conține agenți antitumorali, imunostimulatori și acționează în vederea detoxifierii organismului.

Cancer osos

⇨ **Osteosarcomul** este cea mai frecventă tumoare osoasă, care se instalează la adolescenți de 15-20 ani, localizarea cea mai frecventă fiind la extremitatea superioară a tibiei, la cea inferioară a femurului, extremitatea superioară a humerusului, la omoplat și se face simțită prin dureri de scurtă durată la membre și încheieturi, inflamație, înroșiri, stare generală rea. Tumoarea proliferează în special la plămâni.

⇨ O variantă de osteosarcom este **sarcomul Ewing**, care se dezvoltă mai ales pe oase plate, bazin, coaste, iar simptomele sunt ca la celălalt, numai că se adaugă febră, frisoane, oboseală.

⇨ Recent, Jurnalul Asociației Medicale Americane a raportat că rata fracturilor de șold este mai mare atât la femeile cât și la bărbații care aparțin comunităților cu **apă suplimentată cu fluor**. Studiul notează că incidența tuturor cancerelor a crescut cu 5 procente, iar cancerul osos a crescut dramatic la tineri. Pe deasupra, fluorul cu care apa și alte produse sunt suplimentate, are un efect imunosupresor, scăzând eficacitatea acțiunii sistemului imunitar.

Obs.: Pentru mai multe amănunte referitoare la patologia sistemului osos, studiați capitolul: „Osteoporoza; fracturi; alte afecțiuni ale oaselor".

Pentru a înțelege mult mai bine ce înseamnă cancerul, mecanismele, factorii și cauzele ce stau la baza declanșării și progresiei acestei boli, dar și ce puteți face pentru combaterea fenomenului malign, studiați cu atenție capitolul **„Vești bune despre cancer"** (a doua secțiune a cărții). Pentru detalii legate de felul în care puteți proteja dar și îmbunătăți acțiunea sistemului imunitar, studiați capitolul **„Planul de fortificare al sistemului imunitar"** (a doua secțiune a cărții).

Recomandări de tratament:

❑ Se începe tratamentul cu o **cură de sucuri de fructe și zarzavaturi,** timp de **15-20 zile**. Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore și jumătate. Într-o zi se va însuma 1,5 – 2,5 litri de sucuri. Studiați cu atenție capitolul **„Cura cu sucuri și crudități"** (a doua secțiune a cărții) și veți găsi multe informații, detalii și răspunsuri la întrebările dumneavoastră legate de acest subiect. În felul acesta, veți fi bine informați și veți evita anumite greșeli. **Sunt recomandate următoarele sucuri:**

✓ **Morcov** – 1-2 pahare/zi. Sporește numărul de globule roșii și hemoglobină și este bogat în beta-caroten, substanță care mărește numărul de limfocite T și celule „ajutătoare" din sistemul imunitar.

✓ **Sfecla roșie** are proprietăți antitumorale și citostatice, limitând dezvoltarea tumorilor prin oprirea multiplicării celulelor canceroase. Terapeutul austriac Rudolf Breuss considera sucul de sfeclă roșie drept unul din cele mai puternice remedii în tratarea cancerului și a leucemiei. Sucul de sfeclă se bea în combinație cu alte sucuri de legume (preferabil de morcov), în proporția: o parte suc de sfeclă (50 ml), 2 sau 3 părți suc de morcov (150 ml sau 200 ml). Se crește doza până la 1 pahar de sfeclă pe zi. Se poate adăuga puțin suc de lămâie pentru corectarea gustului mai grețos al sfeclei roșii.

✓ **Roșii** – 1-2 pahare/zi. Sunt cele mai bogate în licopen, un antioxidant special ce combate afecțiunile prostatei, inclusiv cancerul.

✓ **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Extrem de bogat în clorofilă, sucul de urzică este un excelent purificator pentru sânge. Acest preparat anihilează radicalii liberi, remineralizează și vitaminizează organismul, are puternice efecte depurative, stimulează procesele de hematopoieză și are efecte antiinflamatoare și antitumorale.

✓ **Varză** – 1 pahar/zi. Varza conține o mulțime de substanțe puternice care combat cancerul (indoli, izotiocianați, monoterpene, sulfarafanul etc.). Extern, frunzele de varză proaspete, zdrobite bine, pot fi aplicate cu succes pe tumori.

✓ **Pătrunjel** (frunze) – 1 pahar/zi (făcut la blender, adică este inclusă și apa). Pătrunjelul conține substanțe valoroase, cu proprietăți anticancerigene puternice: poliacetilena (împiedică sintetizarea prostglandinei, substanță care facilitează apariția cancerului); flavonoidele (unele acționează ca antioxidanți, altele neutralizează acei hormoni care pot iniția creșterile tumorale); monoterpena (un antioxidant cu proprietăți anticancerigene, care reduce colesterolul). În plus, pătrunjelul verde combate multe dintre reacțiile adverse ale citostaticelor și ale radioterapiei și este un puternic stimulent imunitar.

✓ **Orz verde** (poate fi folosită și pudra) – 1-2 pahare/zi (se poate folosi și pudra de orz verde). Dintre plantele studiate, orzul verde conține cea mai mare cantitate de SOD (superoxid-dismutază), una dintre cele mai puternice enzime cunoscute cu o capacitate extraordinară de a stopa procesele degenerative cauzate de radicalii liberi. Pe lângă aceasta, orzul conține o cantitate enormă de vitamine, minerale și alte fitoelemente.

✓ **Strugure** (roșu sau negru) –1-2 pahare/zi. Conține substanțe cu puternice efecte anticancerigene: acidul elagic, quercitina, resveratrolul, seleniu. Este un dizolvator puternic al tumorilor. Când se consumă suc de struguri, țesuturile bolnave și degenerările grase, toate formele de materie morbidă par să se fragmenteze în particule minuscule și să fie aruncate în fluidul sanguin pentru a fi duse la organele de eliminare.

✓ Sucul de la 2 **lămâi** + sucul de la un **grape-fruit roz**/zi. Lămâia este un activator al globulelor albe, un tonic al sistemului nervos, un bun curățitor al sângelui, are o acțiune hematopoietică (sinteza elementelor figurate ale sângelui). Lămâia este bogată în vitamina C (agent antioxidant și stimulent al imunității) și alte substanțe anticanceroase (lactone și cumarine), ce fac din ea un adevărat „măturător" al tumorilor. Grape-fruit-ul roșu este

bogat în licopen.

✓ **Migdalele proaspete**, uscate (nu prăjite) reduc aciditatea sucului gastric, inhibă activitatea peptică în mod semnificativ, sunt foarte nutritive şi conţin cele mai sănătoase grăsimi. Pot fi consumate ca atare, bine mestecate. Puteţi prepara lapte de migdale: 12 migdale crude, 1 lingură pulbere seminţe de in (obţinută cu râşniţa de cafea), 1 linguriţă miere (se exclude în cazul diabetului), 1 banană sau 1 măr (facultativ), 1 cană (300 ml) apă călduţă. Se mixează la blender migdalele cu puţină apă, apoi se adaugă restul de apă şi celelalte ingrediente şi se mixează bine. Se pot consuma 1-2 căni pe zi.

Obs:

➠ 1 pahar = 250 ml

➠ Se vor folosi articolele de care dispuneţi în sezonul respectiv. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi.

➠ Gustul sucurilor care par mai greţoase (spre ex. sfecla roşie) poate fi corectat prin adăugarea câtorva picături de suc de lămâie.

➠ În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila şi/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.

✓ **Microclisme** cu Mărul-lupului şi Tătănească - 1 linguriţă rădăcină de tătănească se fierbe cu 200 ml apă timp de 10 minute. Se opreşte focul şi se adaugă 1 linguriţă de Mărul-lupului şi se lasă la infuzat câteva minute. Când ceaiul ajunge la o temperatură suportabilă, se filtrează foarte bine, apoi faceţi microclisma cu ajutorul irigatorului. Rămâneţi în poziţie orizontală, pentru a reţine ceaiul în colon cel puţin 20 minute. După aceea, numai dacă simţiţi nevoia, puteţi evacua... După câteva zile, prin exerciţiu, se poate reţine lichidul din ce în ce mai mult, urmând ca lichidul să fie resorbit de colon. Se vor face clisme dimineaţa, timp de 3 săptămâni. Are efecte deosebite în cancerul de colon şi rect şi este utilă în toate cancerele. Sunt strict contraindicate clismele în cazul în care bolnavul a fost operat de curând în regiunea rectului sau a colonului. Clisma însănătoşeşte flora intestinală, având rol esenţial în menţinerea imunităţii. Este ştiut faptul că malignizarea este determinată de modificarea mediului bacterian al intestinului, prin apariţia agenţilor patogeni de putrefacţie. 80% din imunitate îşi are sorgintea în flora colonului!

✓ **Cura internă cu argilă** – 1 lingură rasă de argilă se lasă la macerat într-un pahar de apă de seara până dimineaţa. Dimineaţa, se amestecă bine conţinutul şi se bea. Cura durează 30 de zile.

✓ **Apa de tărâţe de grâu cu plante** – într-un vas cu 1 litru de apă se pun 6 linguri de tărâţe de grâu, 2 linguri de Brusture şi 3 linguri de Coada şoricelului, se lasă pentru 8-12 ore (de seara până dimineaţa), când se strecoară şi se consumă îndulcit cu miere, pe parcursul zilei. Brusutrele are acţiune depurativă puternică şi antitumorală. Coada şoricelului este o plantă folosită în bolile de oase şi ale sistemului hematoform.

✓ În continuare, cura de sucuri şi cruditâţi, timp de 12 luni. Se introduc treptat în alimentaţie salatele de cruditâţi (de fructe şi zarzavaturi), instituindu-se un program de 2-3 mese regulate pe zi, fără să se mănânce nimic între ele. Se va consuma câte un pahar de suc înainte de fiecare masă, cu 30 de minute. Se recomandă suc de morcov, sfeclă roşie, varză, urzică, orz verde, strugure, mere etc. În această perioadă, se pot consuma seminţe de dovleac, floarea soarelui, susan, in, migdale, polen etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeaşi masă.

Alte recomandări dietetice:

✓ Consumaţi **legume din familia cruciferelor**: varză obişnuită, varză roşie, varză de Bruxelles, broccoli, conopidă, gulii.

✓ Consumaţi **alimente bogate în vitamina C**: măceşe (excelează), cătină, coacăze, pătrunjel, kiwi, lobodă, ardei, urzici, broccoli, conopidă, varză, portocale, lămâi, grape-fruit, spanac, ridichii, roşii, mazăre, fragi, etc.

✓ Consumaţi **alimente bogate în beta-caroten**: sfecla roşie, morcov, cătină, dovleac cu miezul portocaliu, spanac, pătrunjel, coacăze, măceşe, avocado.

✓ Consumul de **roşii şi grape-fruit roz** (conţin o substanţă numită licopen) are efecte benefice în prevenirea şi tratarea cancerului osos şi a altelor forme de cancer.

✓ **Cura cu grâu germinat**. Se consumă 3-4 linguri de grâu germinat în fiecare zi, în cure de 10-15 zile. Se poate prepara şi un delicios lapte după următoarea reţetă: 4 linguri de grâu germinat + ½ măr (opţional) + miezul de la 4 nuci + 1-2 linguri miere + 1 cană apă caldă. Se mixează toate ingredientele cu ajutorul unui blender sau mixer. Germenii de grâu sunt foarte bogaţi în enzime, vitamine şi minerale, vitalizând organismul.

✓ Consumul de **polen şi lăptişor de matcă** favorizează dezvoltarea şi consolidarea oaselor. Amestecaţi într-o ceaşcă două linguriţe de miere polifloră cu lăptişor de matcă 2%, două linguriţe de miere cu Apilarnil 4%, 2 linguriţe de polen, 90 picături de tinctură de propolis 30%. Din această compoziţie, luaţi câte o treime cu 20 de minute înainte de fiecare masă principală. Pentru început este bine să verificaţi dacă nu sunteţi alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumaţi mai întâi doar 1-2 granule de polen şi apoi vedeţi cum se comportă organismul. Măriţi doza de fiecare dată câte puţin, până ajungeţi la cantităţile recomandate. În cazul efectelor adverse, întrerupeti cura.

✓ Este indicată administrarea suplimentelor nutriţionale care conţin **acizi graşi Omega-3**, care au capacitatea de a reface cartilajele osoase. Cea mai bogată sursă de acizi graşi omega-3 sunt seminţele de in. Se poate face o cură cu pulbere proaspătă de in (obţinută prin râşnirea seminţelor de in în râşniţa de cafea), folosindu-se 1-2 linguri de pulbere de trei ori pe zi. Făina de in poate fi amestecată cu salatele de legume sau fructe. Acizii graşi omega-3 au şi o acţiune antiinflamatoare foarte puternică. La prepararea salatelor folosiţi uleiul de in sau de măsline.

- ✓ **Pulbere din fructe de cătină şi măceşe** - Foarte bogate în vitamina C şi betacaroten, având în plus şi alte fitoelemente valoroase, reprezintă un supliment valoros în toate bolile, mai ales în cele maligne. Fructele pot fi transformate în pulbere utilizându-se râşniţa de cafea. Este bine ca plantele şi fructele uscate să fie transformate în pulbere cu puţin timp înainte de folosire, pentru ca degenerarea oxidativă să fie cât mai mică, fără să facem cantităţi mari odată. Se amestecă bine toate ingredientele, apoi se pun într-un borcan închis ermetic şi se păstrează la rece şi la întuneric. Se consumă 2x2 linguri pe zi pentru adulţi şi 2x2 linguriţe pe zi pentru copii. Se poate combina cu miere şi polen. Se recomandă să se prepare o cantitate care să fie consumată într-o săptămână.
- ✓ **Uleiul de cătină** conţine o pleiadă de antioxidanţi puternici şi substanţe imunostimulatorii: tocoferoli, alfa şi beta-caroten, licopen, zeaxantină, criptoxantină. Uleiul de cătină conţine de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (C.Pârvu – „Universul plantelor"). Se crede că uleiul de cătină deţine primul loc în lume în ce priveşte conţinutul de vitamina E (se cunoaşte rolul antioxidant al acestei vitamine). Se administrează câte 40 de picături, de 3 ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată.
- ✓ **Cura cu spirulină** – se administrează 10 capsule sau comprimate (de 500 mg) /zi. O cură durează 21 de zile. Se face pauză 3 săptămâni şi se mai poate practica o cură. Se pot face 3-4 cure pe an.
- ✓ Este recomandat să se prepare **pâinea în casă** – pâini micuţe, pentru a fi bine coapte, preparate din făină integrală. Consumul de pâine se introduce în a doua lună de la începerea tratamentului.
- ✓ În capitolul **„Reţete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentaţie crudivoră"** (a doua secţiune a cărţii) veţi găsi o paletă largă de preparate pe care le puteţi folosi în timpul tratamentului, bineînţeles, ţinând cont de indicaţiile şi contraindicaţiile legate de afecţiunea dumneavoastră. Folosiţi, în mod special, reţete ce conţin ingrediente cu potenţial terapeutic pentru afecţiunea de care suferiţi.

Fitoterapie:

- ✓ **Formulă detoxifiantă** - Se combină în cantităţi egale (de ex. câte un pachet) **rădăcină de Brusture + iarbă de Trei fraţi pătaţi + Salvie + rădăcină de Genţiană**. Plantele bine uscate sunt transformate în pulbere cu ajutorul râşniţei de cafea. Se păstrează într-un borcan închis ermetic, la întuneric. Se administrează 1 linguriţă de pulbere, de 3-4 ori pe zi. Se păstrează 5 minute sub limbă, apoi se înghite cu puţină apă sau ceai. Dacă nu puteţi să le luaţi sub această formă (deşi este cea mai eficientă), preparaţi o infuzie din 1 lingură amestec plante la 1 cană apă clocotită; se beau 2-3 căni pe zi. Brusturele are efecte dezintoxicante puternice, este un bun diuretic şi are proprietăţi antitumorale. Iarba de trei fraţi pătaţi are şi propietăţi deurative puternice, dar şi diuretice, laxative şi expectorante, fiind o plantă purificatoare excelentă. Salvia are efecte depurative şi detoxifiante puternice, dar şi diuretice, expectorante şi reechilibrante ale sistemului neuroendocrin. Genţiana este un tonic general puternic (digestiv, hepatic), ajută la drenarea ficatului şi a bilei, îmbunătăţeşte asimilaţia nutrienţilor şi are efecte dezintoxicante remarcabile.
- ✓ **Mărul-lupului** *(Aristolchia clematis),* plantă cunoscută şi sub denumirea de *curcubeţică* sau *remf* – Infuzie din o jumătate linguriţă (aproximativ 1-1,5 grame) plantă uscată la o cană apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute, apoi se strecoară. Se bea timp de 14 zile o cană de ceai, împărţită în două reprize. Apoi timp de 14 zile se face o pauză. Se mai poate face o cură tot de 14 zile, urmată iarăşi de pauză. Planta Mărul-lupului are efecte antitumorale şi antibiotice, măreşte rezistenţa fagocitară a leucocitelor, stimulează fagocitoza naturală, măreşte capacitatea de rezistenţă a organismului faţă de acţiunea agenţilor patogeni (*C.Pârvu – „Universul plantelor"*). Atenţie! Nu se supradozează şi nici nu se administrează în cantităţi mari, deoarece are acţiune toxică mai ales asupra rinichilor şi tubului digestiv. Respectând această doză, nu există niciun risc de intoxicare. Planta este contraindicată în cazul de insuficienţă renală sau boli renale severe.
- ✓ **Pulbere imunostimulentă** - Se combină în cantităţi egale (de ex. câte un pachet) **Echinacea + Arnică + Năpraznic + muguri de Plop**. Plantele bine uscate sunt transformate în pulbere cu ajutorul râşniţei de cafea. Se păstrează într-un borcan închis ermetic, la întuneric. Se administrează 1 linguriţă de pulbere, de 3-4 ori pe zi. Se păstrează 10 minute sub limbă, apoi se înghite cu puţină apă sau ceai. Echinacea supranumită „planta imunităţii" intensifică acţiunea leucocitară, fiind folositoare pentru orice gen de infecţie, dar şi în combatrea bolilor maligne. Arnica este unul dintre cele mai puternice imunostimulente din flora noastră. Năpraznicul stimulează imunitatea, combate acţiunea radicalilor liberi, folosindu-se în combaterea cancerului de diverse localizări. Mugurii de Plop au acţiune antivirală, antiinflamatoare, imunostimulatoare, reglează hormonal şi conţin substanţe cu acţiune citostatică (fără efectele adverse), care pot fi folosite în tratarea unor forme de cancer.
- ✓ **Cura cu pulbere de Coada calului**. Studii de medicină experimentală arată că oasele fracturate se sudează de 1,5 până la 2 ori mai repede atunci când se administrează coada calului, care este bogată în săruri de calciu şi magneziu. De asemenea, planta este foarte bogată în siliciu, element benefic în tratarea bolilor de colagen. Se iau 4 linguriţe de pulbere (se obţine folosind râşniţa de cafea; planta trebuie să fie bine uscată), pe stomacul gol, cu 5-10 minute înainte de masă. Cura durează 3 săptămâni. După o pauză de 3 săptămâni se mai poate face o cură.

Alte indicaţii:

- ✓ **Băi generale calde de flori de fân** – se ia 1-1,5 kg de flori de fân şi se fierb 20 de minute în 5 litri de apă, se strecoară şi se adaugă la apa de baie. Durata unei băi este de 15-20 de minute la temperatura de 37-38 grade C. Se face o cură de 21 de băi, o baie la două zile. Inima va trebui să fie deasupra apei. Alte plante ce au un efect pozitiv şi pot fi folosite sunt: Coada calului, Trifoi roşu, Coada şoricelului, Tătăneasă (frunze şi rădăcini), Mărul-lupului

(se poate face o combinație din aceste plante). Este indicat ca bolnavul să fie asistat de o altă persoană când face baia. Dacă pacientul este prea slăbit, este indicat ca apa să nu fie prea caldă; de asemenea, în cazul în care suferă de hipertensiune arterială sau alte afecțiuni cardiace. În acest ultim caz, va fi nevoie de aplicarea unei comprese reci pe regiunea precordială și pe frunte.

✓ **Preparatul de aloe, miere și propolis**

Miere de albine – 1.000 g
Propolis (dat pe răzătoare de plastic sau de sticlă) – 20 g
Aloe (frunze, date prin răzătoare de plastic sau de sticlă) – 750 g

Este bine ca planta de aloe să fie de 3-5 ani. Înainte de recoltare, planta să nu se ude timp de 5 zile. Toate acestea se pun într-un borcan de sticlă și se țin la rece timp de 5 zile, după care se administrează astfel: primele 5 zile se ia câte o lingură dimineața și la prânz, cu 2 ore înainte de masă, apoi, restul curei, se ia câte 1 linguriță dimineața și la prânz, cu 2 ore înainte de masă. Durata tratamentului este de 3 săptămâni, până la 2 luni. Cura se poate repeta, după o pauză de 7 zile.

✓ **Cataplasme cu rădăcină de Tătăneasă** *(Symphitum officinale).* Tătăneasa are proprietăți antiinflamatorii și antitumorale (datorită alantoinei). Rădăcinile proaspete de Tătăneasă se spală bine cu o perie, apoi se dau prin răzătoarea mică. Această compoziție se pune pe o frunză de varză (zdrobită în prealabil cu ajutorul unei sticle sau cu un sucitor de lemn) și se aplică pe regiunea tumorală. Totul se leagă cu o fașă lată de tifon sau pânză de bumbac pentru a adera la tegument. Se păstrează 1-2 ore. După folosire, rădăcina se aruncă. Acest procedeu are o eficiență deosebită. Noaptea se pot pune cataplasme din frunze de varză, zdrobite în prealabil cu o sticlă sau un sucitor.

✓ **Comprese cu alcoolatură de Tuia**, care se aplică pe regiunea tumorală, o dată pe zi. Se lasă să acționeze două ore, după care pielea se usucă la aer. Ulterior se poate aplica unguent de gălbenele. Alcoolatura se prepară din planta verde. Se obține ușor, punând într-o sticlă două sute de grame de frunze tăiate mărunt (se pot da prin mașina de tocat), peste care se toarnă un litru de alcool alimentar de 60 de grade. Recipientul se închide ermetic cu un dop și se lasă 10 zile într-un loc călduț, agitând zilnic conținutul. Maceratul se filtrează, iar tinctura rezultată se toarnă în sticluțe care vor fi păstrate închise ermetic. Se poate folosi în alternanță cu cataplasmele de Tătăneasă, observându-se care procedeu are o eficiență mai mare, urmând să ne axăm în special pe acela.

✓ **Perna de Pedicuță** aplicată pe regiunile dureroase are efect calmant.

✓ **Reflexoterapie** - 15-20 de ședințe consecutive (una pe zi), urmate de câte o ședință de întreținere săptămânală. Masajul în talpa piciorului poate ajuta, stimulând efectul de lizare-lichefiere a tumorii în vederea resorbției ei parțiale sau totale, urmată de expulzarea din organism, în forma și pe calea pe care acesta (organismul) o va alege. Stimulați zonele reflexogene pe releul cortico-hipotalamo-hipofizar, zona ficatului, rinichi, apoi general.

Cancer pancreatic

⇨ **Pancreasul** este un organ relativ mic (sub 110 g), dar foarte important în menținerea vieții. Enzimele digestive, în număr de douăzeci și două, sunt produse în organism în principal de pancreas și secretate în funcție de necesități în duoden, pentru a ajuta în stadiul final al digestiei. Oricum, enzimele pancreatice acționează numai în duoden, nu și în stomac, și aceasta doar dacă echilibrul pH-ului este strict în limite corecte (ușor alcalin), ceea ce nu este cazul pentru mulți oameni cu o alimentație acidifiantă. În plus, pancreasul este și un organ endocrin, producând hormoni, printre care insulina și glucagonul.

⇨ În apariția cancerului pancreasului au fost considerați ca **factori favorizanți** leziunile cronice ale pancreasului. Apare cu predilecție între 50-70 de ani. Factorii de risc major sunt: **fumatul, pancreatita cronică și diabetul zaharat**. Localizarea cea mai obișnuită este capul pancreasului. Simptomele sunt variate, în funcție de localizare și de stadiul în care se găsește cancerul: sindromul dispeptic (anorexie progresivă, meteorism abdominal, constipații alternând cu diaree, mai rar dureri epigastrice, "în bară"), scădere ponderală, indispoziție, paliditate (acestea sunt semne de "impregnație canceroasă"); tulburări psihice (stări depresive, anxietate, insomnie, etc.), hepatomegalie, datorată obstrucției căilor biliare, splenomegalia, (datorită invaziei canceroase), tumora abdominală (tot prin invazie).

⇨ **Cafeaua** are efecte mutagene puternice – sunt conluziile mai multor studii. Aceasta poate vătăma cromozomii atât la plante cât și la animale în cadrul laboratorului. Acest fapt ne poate sugera ideea că această substanță îi poate afecta și pe oameni. Localizările cancerului raportat la această băutură includ rinichii, vezica, sânii, colonul, pancreasul și ovarele.

⇨ **Alcoolul** favorizează boli ale pancreasului precum pancreatita acută și cronică și cancerul de pancreas. Renunțați la consumul de alcool pentru că altfel vă va ruina sănătatea.

⇨ Avem dovezi masive ce demonstrează puterea **tutunului** în cauzarea cancerului. Peste 4000 de substanțe chimice diferite au fost identificate în fumul de țigară. O parte din aceste chimicale sunt cancerigene prin ele însele. Sunt unele carcinogene specifice ce cauzează cancerul pulmonar, iar altele cancerul renal sau al vezicii urinare, unele care cauzează cancerul esofagian și altele cancerul pancreatic. Renunțați la fumat.

⇨ **Consumul de zahăr, produse lactate și produse rafinate** conduc la epuizarea și dereglarea pancreasului și suprarenalelor. Când nivelul zahărului scade prea mult (prin alimentație nepotrivită, consum de zahăr, lipsa fibrelor în produsele rafinate) glandele suprarenale intră în acțiune și produc adrenalină și noradrenalină. Crește, de asemenea, producerea de cortizol și hormoni steroizi. Adrenalina se grăbește să descompună glicogenul depozitat în ficat și mușchi

şi-l transportă în glucoză pentru a ridica nivelul zahărului în sânge la valori normale. Pancreasul secretă un surplus de insulină în încercarea de a stabili echilibrul normal al zahărului în sânge. Cancerul pancreatic a fost asociat cu niveluri ridicate de insulină în sânge (rezistenţă la insulină).

⇨ Cancerul de plămâni, limfomul non-Hodkin, cancerul de colon, cancerele pancreasului, ficatului, rinichilor au fost legate în special de ingestia mult prea generoasă de **carne sau produse de origine animală.**

⇨ De **creşterea consumului mărit de grăsimi** este legată creşterea incidenţei mai multor tipuri de cancer, printre care şi cancerul hepatic, pancreatic şi de colon. Cele mai periculoase grăsimi sunt cele saturate (aflate aproape în exclusivitate în produsele de origine animală: carne, lapte, ouă), dar şi cele vegetale denaturate , aşa zisele grăsimi trans (margarina, uleiuri rafinate). Chiar şi uleiurile vegetale care conţin cu predilecţie acizi graşi polinesaturaţi (porumb, floarea soarelui) nu reprezintă o alegere bună în cazul bolilor maligne. Optaţi pentru uleiul de măsline şi cel de in, dar şi mai bine este să consumaţi în stare naturală diverse seminţe (floarea soarelui, susan, in, dovleac), nuci, migdale, avocado.

⇨ **Afumarea alimentelor** este o altă modalitatea dăunătoare de a prepara diverse produse în scopul de a degaja o senzaţie specială căutată de mulţi consumatori şi, în acelaşi timp, de a le conferi o conservare mai mare (produse de carne, peşte brânzeturi). Se cunoaşte că fumul produs, mai ales prin arderea materialelor lemnoase (ex.: rumeguş), conţine unele substanţe cancerigene dovedite experimental [benzo(3,4)piren şi alte hidrocarbonate aromate policiclice]. Obiceiul de a afuma preparatele din carne, destul de răspândit la multe popoare (Japonia, Islanda, Columbia, Ţările Baltice etc.), a condus la creşterea frecvenţei îmbolnăvirii de cancer gastric, dar şi cel al esofagului, colonului, ficatului, pancreasului etc.

⇨ **Licopenul** dă culoarea roşie la căpşuni şi pătlăgele roşii. Alimentele care sunt bogate îndeosebi în licopen, au fost asociate cu prevenirea cancerului de prostată. Harvard's Health Professionals Study a descoperit că persoanele care au mâncat sos de roşii cel puţin o dată pe săptămână au avut riscuri de cancer la prostată cu 23% mai scăzute decât cei care n-au mâncat niciodată. Persoanele care au avut cele mai scăzute nivele de licopen în sânge de asemenea au avut un risc semnificativ de crescut în dezvoltarea cancerului pancreatic. Licopenul ca şi cele mai multe carotenoide, nu poate fi găsit sub formă de pastile, ci numai în fructe (grape-fruit roşu) şi zarzavaturi (gogoşar).

⇨ **Exerciţiul fizic** stimulează semnificativ acţiunea sistemului imunitar. Prin exerciţiu fizic se facilitează eliberarea de interleucin-1, interferon, celule natural ucigaşe şi limfocite. Adoptaţi un program zilnic de exerciţii fizice, în funcţie de toleranţa personală.

Obs.: Pentru a înţelege mult mai bine ce înseamnă cancerul, mecanismele, factorii şi cauzele ce stau la baza declanşării şi progresiei acestei boli, dar şi ce puteţi face pentru combaterea fenomenului malign, studiaţi cu atenţie capitolul **„Veşti bune despre cancer"** (a doua secţiune a cărţii). Pentru detalii legate de felul în care puteţi proteja dar şi îmbunătăţi acţiunea sistemului imunitar, studiaţi capitolul **„Planul de fortificare al sistemului imunitar"** (a doua secţiune a cărţii).

Recomandări de tratament:

Dr. Robert Morse, un adept al terapiei naturale bazată pe dezintoxicarea organismului şi folosirea remediilor naturale, povesteşte în cartea sa *„Să trăim sănătos fără toxine"* experienţa avută cu o bolnavă de cancer de pancreas:

„Într-unul dintre cazurile de cancer de pancreas pe care le-am ţinut sub observaţie, pacienta nu mai putea digera niciun aliment. Am trecut-o pe o dietă compusă exclusiv din sucuri de fructe. Apoi, am adăugat sucuri din legume, iar în final, la scurt timp de la începerea terapiei am suplimentat mai întâi cu fructe, apoi cu legume crude. Explicaţia pentru adoptarea acestei metode este simplă. În primul rând, pancreasul nu mai reuşea să mai digere alimentele pe care le consuma femeia. Orice mânca femeia, se elimina nedigerat prin scaun. Trebuia să-i menţin nivelul energetic al organismului, furnizându-i în acelaşi timp ce presupunea efort minim sau niciun fel de efort din partea pancreasului pentru digestie. Sucul proaspăt de fructe este cea mai bună alegere pentru rezolvarea unor probleme de acest gen. După o perioadă scurtă de timp, am suplimentat regimul cu sucuri din legume, deşi sunt mai greu de digerat, considerând că pancreasul pacientei se recuperase suficient încât să suporte legumele. De asemenea, am recurs la diverse lichide din extracte de plante pentru a stimula funcţionarea diverselor organe şi glande, în special a pancreasului. În final, am suplimentat regimul cu hrană solidă, începând cu fructe, datorită nivelurilor lor ridicate de energie şi pentru că sunt uşor de digerat. Iar în cele din urmă, după unsprezece luni, femeia scăpase de cancer!"

❒ Se începe tratamentul printr-o cură exclusivă bazată pe consumul de sucuri de fructe. Având pancreasul afectat, este posibil ca acesta să nu mai producă sucuri digestive, făcând astfel imposibilă digestia nutrienţilor. În această situaţie, singura şansă de supravieţuire a bolnavului este hrănirea în exclusivitate cu sucuri de fructe. Fructoza poate fi absorbită direct în sânge fără să mai fie nevoie de sucurile digestive, implicit sucurile pancreatice. Se va consuma câte 250 ml de suc de fructe la două ore şi jumătate. Într-o zi se va însuma 1,5 – 2,5 litri de sucuri. Studiaţi cu atenţie capitolul **„Cura cu sucuri şi cruditaţi"** (a doua secţiune a cărţii) şi veţi găsi multe informaţii, detalii şi răspunsuri la întrebările dumneavoastră legate de acest subiect. În felul acesta, veţi fi bine informaţi şi veţi evita anumite greşeli. **Sunt recomandate următoarele sucuri:**

⇨ **Struguri** -1-3 pahare/zi. Preparaţi sucul folosind şi seminţele şi codiţele. Sucul de struguri stimulează activitatea limfatică, opreşte dezvoltarea tumorilor, elimină radicalii liberi, susţine eliminarea toxicităţii din organism, fortifică sistemul cardiovascular.

⇨ **Cătină** – 1-2 pahare/zi. Cătina este foarte bogată în betacaroten, vitamina C şi vitamina E – toate substanţe antioxidante puternice. De asemenea, are proprietăţi excelente în reglarea sistemului imunitar şi sistemului nervos

⇨ **Măr** – 1-2 pahare/zi. Sucul de mere are un conţinut enzimatic bogat, susţine digestia, elimină radicalii liberi, fortifică organismul.

⇨ **Măceşe** – 1-2 pahare/zi. Măceaşa nu are rival în ce priveşte conţinutul în vitamina C şi este bogată şi în provitamina A, vitamina PP şi alte fitoelemente. Se folosesc măceşe bine coapte, puţin moi, culese toamna foarte târziu, sau chiar după ce dă frigul, iarna până aproape în lunile martie-aprilie. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depăşească puţin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu, pentru a fi reţinuţi perişorii. Se adaugă miere după gust sau se bea simplu.

⇨ Alte fructe de sezon: **piersici, prune, cireşe, căpşuni, afine, coacăze** etc.

Obs: Se vor folosi articolele de care dispuneţi în sezonul respectiv.

1 pahar = 250 ml

✓ În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila şi/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.

✓ **Microclisme cu Mărul-lupului şi Tătăneasă** - 1 linguriţă rădăcină de tătăneasă se fierbe cu 200 ml apă timp de 10 minute. Se opreşte focul şi se adaugă 1 linguriţă de Mărul-lupului şi se lasă la infuzat câteva minute. Când ceaiul ajunge la o temperatură suportabilă, se filtrează foarte bine, apoi faceţi microclisma cu ajutorul irigatorului. Rămâneţi în poziţie orizontală, pentru a reţine ceaiul în colon cel puţin 20 minute. După aceea, numai dacă simţiţi nevoia, puteţi evacua... După câteva zile, prin exerciţiu, se poate reţine lichidul din ce în ce mai mult, urmând ca lichidul să fie resorbit de colon. Se vor face clisme dimineaţa, vreme de 3 săptămâni. Are efecte deosebite în cancerul de colon şi rect şi este utilă în toate cancerele. Sunt strict contraindicate clismele în cazul în care bolnavul a fost operat de curând în regiunea rectului sau a colonului. Clisma însănătoşeşte flora intestinală, având rol esenţial în menţinerea imunităţii. Este ştiut faptul că malignizarea este determinată de modificarea mediului bacterian al intestinului, prin apariţia agenţilor patogeni de putrefacţie. 80% din imunitate îşi are sorgintea în flora colonului!

✓ **Cura cu argilă** - În afecţiunile tubului digestiv, "pansamentul" cu argilă este superior altora datorită proprietăţilor sale eliminatorii, cicatrizante şi reconstitutive (ulcer, cancere, dizenterii, colite, enterite). Pentru prepararea unei doze, la 100 ml apă rece, se adaugă 1 linguriţă de lut. Se lasă să stea 3-4 ore sau pe timpul nopţii. Se administrează o doză pe zi dimineaţa, înainte de masă cu 30 minute, sau după masă la 3 ore. În prima săptămână se bea numai apa de pe lutul care se sedimentează la fundul paharului. Apoi, în continuare, până la 40 zile, se bea tot conţinutul paharului, după ce în prealabil a fost omogenizat prin agitare.

Alte recomandări dietetice:

✓ Mai târziu, când se va observa că pancreasul începe să se refacă, se poate introduce şi laptele de migdale, **sucul de orz verde, urzică, pătrunjel, morcov, ţelină** etc. Iată reţeta laptelui de migdele:

Lapte de migdale – 1-2 pahare/zi. Migdalele proaspete, uscate (nu prăjite) reduc aciditatea sucului gastric, inhibă activitatea peptică în mod semnificativ, sunt foarte nutritive şi conţin cele mai sănătoase grăsimi. În plus, conţin vitamina B17 – laetril, care este o vitamină antineoplazică. Iată reţeta unui delicios lapte de migdale: 12 migdale crude, 1 lingură pulbere seminţe de in (obţinute cu râşniţa de cafea), 1 linguriţă miere (se exclude în cazul diabetului sau în caz de aciditate), 1 banană sau o jumătate măr (facultativ), 1 cană (300 ml) apă călduţă. Se mixează la blender migdalele cu puţină apă, apoi se adaugă restul de apă şi celelalte ingrediente şi se mixează bine. Se pot consuma 1-2 căni pe zi.

✓ În continuare, **cura de sucuri şi crudităţi, timp de 12 luni**. Se introduc treptat în alimentaţie salatele de crudităţi (de fructe şi zarzavaturi), ţinându-se cont de toleranţa individuală, instituindu-se un program de 2-3 mese regulate pe zi, fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc înainte cu 30 de minute de fiecare masă. Se recomandă suc de strugure, morcov, grape-fruit, măr, sfeclă roşie, urzică, orz verde, lămâie etc. În această perioadă, se pot consuma fulgi şi germeni de cereale, seminţe de dovleac, floarea soarelui, susan, in, migdale, polen etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeaşi masă.

✓ **Uleiul de cătină** conţine o pleiadă de antioxidanţi puternici şi substanţe imunostimulatorii: tocoferoli, alfa şi beta-caroten, licopen, zeaxantină, criptoxantină. Uleiul de cătină conţine de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (*C.Pârvu – „Universul plantelor"*). Se administrează câte 50 de picături, de 2 ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată.

✓ **Extractul din seminţele de struguri** conţine o foarte puternică substanţă antioxidantă, un bioflavonoid mai puternic de 50 de ori decât vitamina E şi de 20 de ori mai concentrat decât vitamina C - proantocianidina (PCO). Această substanţă este un adevărat „măturător" al radicalilor liberi – substanţe implicate în îmbătrânirea şi moartea celulară şi în foarte multe boli degenerative, inclusiv cancerul. Folosiţi 4 picături, de 3 ori pe zi.

✓ **Miere propolizată** – este un remediu antiinfecţios excepţional având şi efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obţine punând în 8 linguri de miere (poliflora) 4 linguriţe de tinctură de propolis (se găseşte în magazinele naturiste şi apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia de 3 ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cure de o lună, cu 10 zile pauză, după care se poate relua (3-4 cure anual). Prin conţinutul divers de flavonoizi, propolisul exercită o acţiune directă asupra macrofagelor, determină sinteza de interleukina şi interferon, precum şi asupra factorului de necroză tumorală. Constituenţii de bază ai propolisului determină distrugerea celulelor tumorale prin apoptoză, îndeosebi în neoplaziile renale şi hepatice.

✓ În capitolul **„Reţete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentaţie crudivoră"** (a doua secţiune a cărţii) veţi găsi o paletă largă de preparate pe care le puteţi folosi în timpul tratamentului, bineînţeles, ţinând cont de indicaţiile

şi contraindicaţiile legate de afecţiunea dumneavoastră. Folosiţi, în mod special, reţete ce conţin ingrediente cu potenţial terapeutic pentru afecţiunea de care suferiţi.

Fitoterapie:

✓ **Pulbere pentru stimularea funcţiei pancreatice** din următorul amestec de plante: **Lichen de piatră + Pir (rădăcină) + Urzică + Armurariu (seminţe)**. Se combină plantele în proporţii egale, folosind râşniţa de cafea (se râşnesc fin). Se trece pulbrea obţinută printr-o sită pentru a deveni mai fină. Se administrează sublingual, 1 linguriţă de 3-4 ori pe zi. După ce se păstrează 5 minute sub limbă, se înghite cu puţină apă. Se face o cură de 60 de zile. După o pauză, se poate repeta. Lichenul de piatră conţine substanţe amare ce stimulează funcţia hepatică şi cea pancreatică. În plus, acidul usnic are efect antitumoral. Pirul stimulează secreţia pancreatică, fiind folosit în insuficienţa pancreatică. Urzica stimulează secreţia gastrică, intestinală, biliară şi pancreatică şi are efecte depurative puternice. Seminţele de Armurariu conţin silimarină, compus a cărui acţiune pozitivă în combaterea bolii canceroase a fost verificată clinic.

✓ **Pulbere de plante imunostimulentă**. Se amestecă în cantităţi egale **Năprasnic şi Echinacea**. Cu ajutorul râşniţei electrice, plantele vor fi transformate în pulbere fină, ce va fi păstrată într-un borcan de sticlă închis ermetic. Se administrează 1 linguriţă cu vârf de pulbere, sublingual (5 minute), apoi se înghite cu puţină apă sau ceai, de 4 ori pe zi. Cura va dura 6 luni. Năpraznicul stimulează respiraţia celulară, măreşte imunitatea, combate acţiunea radicalilor liberi şi măreşte rezistenţa organismului la stres. Echinacea stimulează producerea în organism de limfocite T şi alte celule albe. Echinacea stimulează activitatea macrofagelor, ceea ce menţine funcţionarea sistemului limfatic la un ritm normal.

✓ **Rostopasca** este recomandată pentru vindecarea tuturor formelor de cancer, deoarece are o acţiune extrem de importantă în tratarea acestei maladii: stimulează funcţia hepatică şi drenează ficatul, care este foarte solicitat atunci când tumorile sunt fagocitate în procesul vindecării. Se iau cinci grame de Rostopască (tulpini şi frunze) – aproximativ o lingură - uscată şi mărunţită, se opăresc cu un litru de apă clocotită şi se lasă apoi să stea 12 ore să se infuzeze. Vasul trebuie să fie smălţuit, pentru ca infuzia să nu intre deloc în contact cu metalele. Este bine ca Rostopasca să se pună la orele 18^{00} la infuzat şi să fie strecurată la 6 dimineaţa. Imediat după strecurare, se pun peste extractul obţinut 200 g miere şi o amestecăm cu infuzia obţinută. Se administrează câte o lingură din oră în oră, de 10-12 ori pe zi, indiferent dacă stomacul este gol sau dacă este imediat după masă. Se păstrează în sticle de culoare închisă, eventual la frigider. (*Dr.Constantin Pârvu – Formula AS*).

Alte indicaţii:

✓ **Comprese cu ulei de ricin** aplicate pe regiunea gastrică (unde este localizată tumoarea). Cercetările asupra compreselor cu ulei de Ricin indică faptul că ele îmbunătăţesc funcţionarea sistemului imunitar şi pot contribui la dislocarea sau dizolvarea formaţiunilor canceroase. Compresele cu ulei de ricin aplicate pe abdomen sunt de natură să detoxifice întregul sistem.

Instructiuni de aplicare:

Aveţi nevoie de o bucată de material moale din bumbac. Această bucată de material se va tăia (lungimea) la dimensiunile regiunii unde va fi aplicată, cu menţiunea că pe lăţime se va împături de mai multe ori. Aveţi nevoie de ulei de ricin (cel mai bun este cel presat la rece), hârtie cerată sau o folie de plastic (celofan) şi o buiotă cu apă fierbinte. După ce aţi pregătit compresa, îmbibaţi materialul în uleiul de ricin. Apoi, aplicaţi compresa direct pe piele, pe regiunea interesată. Deasupra materialului îmbibat în ulei se va pune hârtia cerată sau folia de plastic, iar deasupra se aplică buiota. Se menţine compresa cel puţin o oră, iar dacă este cazul chiar toată noaptea. Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea va fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient de sticlă, pentru a fi folosită ulterior. Se poate aplica o compresă la zi, sau o zi da, o zi nu.

Cancer pulmonar, cancer laringian

Este bine să ştiţi...

⇨ Plămânii sunt înzestraţi cu **200-300 milioane de alveole pulmonare** care însumează o suprafaţă **de 120-200 m^2**. După prima inspiraţie a copilului, când apare pe lume, mai urmează aproximativ **500 de milioane sau mai multe**, până când încheie viaţa.

⇨ Plămânii reprezintă o mare „poartă" de intrare sau ieşire în organism. S-a demonstrat că introducerea intratraheală de insulină face ca aceasta să ajungă în sânge **de 24 de ori mai repede** decât prin membrana intestinală. De asemenea, drogurile liposolubile străbat membrana alveolo-capilară **de 40 de ori mai rapid** ca pe cea intestinală. Prin **fumat, nicotina ajunge mai repede la creier decât dacă am injecta-o intravenos**. Aceasta înseamnă că prin inspiraţie putem introduce foarte repede în organism substanţe toxice.

⇨ În ţările industriale, „ierarhia" frecvenţei cancerului, pe localizări, este deţinută de cel al plămânului (14,5%), al celui colono-rectal (11,5%), al sânului, la femei (11%), al prostatei (6%, al vezicii urinare (4,7 %). (Dr. Grigore Maltezeanu – „Alimentaţia şi boala canceroasă").

⇨ În întreaga lume, birul anual al morții din cauza **fumatului** a atins aproximativ 3 milioane de oameni. Aceasta înseamnă că un om moare la fiecare 10 secunde. Există dovezi masive ce demonstrează puterea tutunului în cauzarea cancerului. Peste 4000 de substanțe chimice diferite au fost identificate în fumul de țigară. O parte din aceste chimicale sunt cancerigene prin ele însele. Sunt unele carcinogene specifice ce cauzează cancerul pulmonar, iar altele cancerul renal sau al vezicii urinare, unele care cauzează cancerul esofagian și altele cancerul pancreatic. Se crede că aproximativ 90% din cazurile de cancer pulmonar sunt legate de fumatul de țigări. În plus, dacă fumați, trebuie să aveți în vedere că fumatul vă secătuiește de vitamine și minerale esențiale precum betacaroten, bitaminele C, E și B6 și acid folic.

⇨ Expunerea la radiații sau anumite substanțe toxice poate determina sau favoriza apariția cancerului aparatului respirator. Iată câțiva din acești cancerigeni: **radonul, uraniu, radiu, azbest, oxid de fier, gudron, hidrocarburi aromatice policiclice (de ex. benzo(a)pirenul).**

⇨ Obiceiul de a păstra **naftalină** în casă reprezintă o formă de otrăvire lentă, dar sigură. Este un carcinogen care poate produce cancerul sistemului nervos, pulmonar, cât și cancere cu alte localizări.

⇨ Dr. Bjelke (conducătorul unui studiu norvegian) a descoperit că pentru orice nivel al fumătorului (cât de des fumează) **ingestia redusă de vitamina A** a crescut riscul de cancer pulmonar. Pentru restul populației, care include atât fumători cât și nefumători, persoanele care au avut o ingestie redusă de vitamina A au avut mai mult decât dublu riscul de cancer pulmonar. Mai impresionant este că acei care au fumat vreodată au avut aproape de cinci ori riscul de dezvoltare a celor mai comune cancere pulmonare corelate fumatului dacă ingestia lor de vitamina A a fost scăzută. Un studiu japonez mai recent de asemenea a găsit că nivelele sanguine scăzute de vitamina A au crescut riscul cancerului pulmonar. Nu toate cancerele pulmonare sunt dezvoltate la fumători. Până la 15% din cancerele pulmonare pot avea loc la aceia care nu sunt fumători activi, dar pot fi expuși la diferite nivele de fum la mâna a doua. Persoanele nefumătoare cu o ingestie mai ridicată de beta-caroten din fructe și vegetale au avut doar 70% din riscul cancerului pulmonar față de acei cu un consum mai mic de beta-caroten.

⇨ Mai multe studii au arătat că cei care au un nivel ridicat de **vitamina C** în organism au și un procent mai mic de îmbolnăviri de cancer.

⇨ Consumul de alimente nepotrivite (proteine animale în exces, zaharul, alimentele rafinate și cu aditivi chimici, cafeaua, tutunul, alcoolul, combinații alimentare nepotrivite) poate provoca **acidoza,** care determină o vasoconstricție arterială pulmonară, urmată de creșteri cu 3-4 mmHg ale presiunilor în arterele pulmonare și o creștere cu aproape 50% a rezistenței în vasele pulmonare. Se crede că acidoza cronică este o cauză de bază în procesul de malignizare.

⇨ **Seleniul** este un mineral rar ce se găsește în cerealele integrale, cum ar fi grâul care crește în Nordul și Sudul Dakotei, unde solul este bogat în seleniu. O dietă bogată în seleniu (aproximativ 200-400 micrograme pe zi) reduce riscul cancerului pulmonar, de colon și de prostată.

⇨ Peste 17.000 de bărbați cu vârstele cuprinse între 30-79 de ani au fost calificați în raport cu nivelul de **activitate fizică** în două ocazii separate într-o perioadă de peste 25 de ani. Aceia care au făcut multă mișcare (consumând 2500 de calorii sau mai mult pe săptămână prin exercițiu) au avut cu 38-61% mai puțin cancer pulmonar decât aceia cu mai puțină activitate (doar 1000 de calorii sau mai puține pe săptămână). Exercițiul fizic stimulează semnificativ acțiunea sistemului imunitar. Prin exercițiu fizic se facilitează eliberarea de interleucin-1, interferon, celule natural ucigașe și limfocite. Adoptați un program zilnic de exerciții fizice, în funcție de toleranța personală.

Obs.: Pentru a înțelege mult mai bine ce înseamnă cancerul, mecanismele, factorii și cauzele ce stau la baza declanșării și progresiei acestei boli, dar și ce puteți face pentru combaterea fenomenului malign, studiați cu atenție capitolul **„Vești bune despre cancer"** (a doua secțiune a cărții). Pentru detalii legate de felul în care puteți proteja dar și îmbunătăți acțiunea sistemului imunitar, studiați capitolul **„Planul de fortificare al sistemului imunitar"** (a doua secțiune a cărții).

Recomandări de tratament:

❒ Se începe tratamentul cu o **cură de sucuri de fructe și zarzavaturi** timp **10-20 de zile**. Se va consuma câte 250 ml de suc la două ore și jumătate. Într-o zi se va însuma 1,5 – 2,5 litri de sucuri. Studiați cu atenție capitolul **„Cura cu sucuri și cruditați"** (a doua secțiune a cărții) și veți găsi multe informații, detalii și răspunsuri la întrebările dumneavoastră legate de acest subiect. În felul acesta, veți fi bine informați și veți evita anumite greșeli. **Sunt recomandate următoarele sucuri:**

➢ **Sfecla roșie** – 1-2 pahare. Sucul de sfeclă roșie face adevărate minuni în bolile maligne și mai ales în cancerul pulmonar. Este esențial să se bea mult suc de sfeclă (250-500 ml). Sfecla roșie are proprietăți antitumorale și citostatice, limitând dezvoltarea tumorilor prin oprirea multiplicării celulelor canceroase. Se poatre combina cu sucul de morcov, care este bogat în beta-caroten, substanță care mărește numărul de limfocite T și celule „ajutătoare" din sistemul imunitar.

➢ **Varză** – 1-2 pahare/zi. Varza conține o mulțime de substanțe puternice care combat cancerul (indoli, izotiocianați, monoterpene, sulfarafanul etc.). Doctorul Gary Stoner de la Universitatea din Ohio declara că *izotiocianații*, care se găsesc în varză, inhibă cancerul pulmonar cauzat de substanțe chimice ca fumul. Fumul de țigară conține un număr imens de radicali liberi care sunt puternic implicați în povocarea cancerului și a altor boli.

➢ **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Extrem de bogat în clorofilă, sucul de urzică este un excelent purificator pentru sânge. Acest preparat anihilează radicalii liberi, remineralizează și vitaminizează organismul, are puternice efecte depurative, stimulează procesele de hematopoieză și are efecte antiinflamatoare și antitumorale.

➢ **Orz verde** (poate fi folosită și pudra) – 1-2 pahare/zi. Dintre plantele studiate, orzul verde conține cea mai mare cantitate de SOD (superoxid-dismutază), una dintre cele mai puternice enzime cunoscute cu o capacitate

extraordinară de a stopa procesele degenerative cauzate de radicalii liberi. Pe lângă aceasta, orzul conține o cantitate enormă de vitamine, minerale și alte fitoelemente.

- **Pătlagină** (frunze) – 1 pahar/zi. Cea mai eficientă plantă în combaterea septicemiei organismului și a sângelui, fiind valoroasă în tratarea furunculelor, abceselor și a tumorilor. Are și proprietăți expectorante.
- **Strugure** (roșu sau negru) –1-2 pahare /zi. Conține substanțe cu puternice efecte anticancerigene: acidul elagic, quercitina, resveratrolul, seleniu. Este un dizolvator puternic al tumorilor. Când se consumă suc de struguri, țesuturile bolnave și degenerările grase, toate formele de materie morbidă par să se fragmenteze în particule minuscule și să fie aruncate în fluidul sanguin pentru a fi duse la organele de eliminare.
- Sucul de la 2-3 **lămâi**/zi. Lămâia este un activator al globulelor albe, un tonic al sistemului nervos, un bun curățitor al sângelui, are o acțiune hematopoietică (sinteza elementelor figurate ale sângelui). Lămâia este bogată în vitamina C (agent antioxidant și stimulent al imunității) și alte substanțe anticanceroase (lactone și cumarine), ce fac din ea un adevărat „măturător" al tumorilor. Poate fi folosit și grepe-fruit-ul roșu care este bogat în licopen.
- **Cătina** - 1-2 pahare/zi (suc obținut prin combinația a ¼ suc pur de cătină cu ¾ apă). Cătina este foarte bogată în substanțe ce combat cancerul: vitamina C, beta-carotenul (care este bun stimulator al imunității, acționând sinergic cu interferonul și protejând timusul), beta-sitosterolul (substanță antiinflamatoare și antimutagenică, având efecte bune în tratarea cancerului mamar, cervical, pulmonar, a limfoamelor și leucemiilor), izoramnetina (substanță antioxidantă), kaemferolul (substanță antitumorală și antimutagenică, de 7 ori mai puternică decât guercitina, având efecte bune în tratarea limfoamelor și leucemiilor), licopenul (un puternic antioxidant folosit în tratarea cancerului de prostată, mamar, cervical, uretral) etc. *(ing. Ștefan Manea - Cătina și uleiul de cătină).*
- **Suc de măceșe** – 1-2 pahare/zi. Măceașa nu are rival în ce privește conținutul în vitamina C și este bogată și în provitamina A, vitamina PP și alte fitoelemente. Se folosesc măceșe bine coapte, puțin moi, culese toamna foarte târziu, sau chiar după ce dă frigul, iarna până aproape în lunile martie-aprilie. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depășească puțin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu, pentru a fi reținuți perișorii. Se adaugă miere după gust sau se bea simplu.
- **Spanac** - 1 pahar/zi (obținut la blender). Componentele antioxidante ale spanacului îl fac folositor în bolile maligne. Luteina conținută de spanac este un antioxidant tot atât de puternic ca și beta-carotenul. Oricum, spanacul le conține pe amândouă din belșug. Poate fi combinat cu dragaveiul.
- **Lapte de migdale** - 12 migdale crude, 1 lingură pulbere semințe de in (obținute cu râșnița de cafea), 1 linguriță miere (se exclude în cazul diabetului), 1 banană sau 1 măr (facultativ), 1 cană (300 ml) apă călduță. Se mixează la blender migdalele cu puțină apă, apoi se adaugă restul de apă și celelate ingrediente și se mixează bine. Se pot consuma 1-2 căni/zi. Migdalele sunt foarte nutritive și conțin cele mai sănătoase grăsimi.

Obs.:

- ✓ 1 pahar = 250 ml
- ✓ Gustul sucurilor care par mai grețoase (spre ex. sfecla roșie) poate fi corectat prin adăugarea câtorva picături de suc de lămâie.
- ✓ În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila și/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.
- ✓ **Microclisme** cu **Mărul-lupului și Tătăneasă** - 1 linguriță rădăcină de Tătăneasă se fierbe cu 200 ml apă timp de 10 minute. Se oprește focul și se adaugă 1 linguriță de Mărul-lupului și se lasă la infuzat câteva minute. Când ceaiul ajunge la o temperatură suportabilă, se filtrează foarte bine, apoi faceți microclisma cu ajutorul irigatorului. Rămâneți în poziție orizontală, pentru a reține ceaiul în colon cel puțin 20 minute. După aceea, numai dacă simțiți nevoia, puteți evacua... După câteva zile, prin exercițiu, se poate reține lichidul din ce în ce mai mult, urmând ca lichidul să fie resorbit de colon. Se vor face clisme dimineața, vreme de 3 săptămâni. Are efecte deosebite în cancerul de colon și rect și este utilă în toate tipurile de cancer. Clismele sunt strict contraindicate în cazul în care bolnavul a fost operat de curând în regiunea rectului sau colonului. Clisma însănătoșește flora intestinală, având rol esențial în menținerea imunității. Este știut faptul că malignizarea este determinată de modificarea mediului bacterian al intestinului, prin apariția agenților patogeni de putrefacție. 80% din imunitate își are sorgintea în flora colonului!

❒ În continuare, cura de sucuri și cruditâți, **timp de 12 luni**. Se introduc treptat în alimentație salatele de cruditâți (de fructe și zarzavaturi), instituindu-se un program de 2-3 mese regulate pe zi, fără să se mănânce nimic între ele. Se va consuma câte un pahar de suc înainte cu 30 de minute de fiecare masă. Se recomandă suc de morcov, sfeclă roșie, urzică, orz verde, pătrunjel, strugure, grape-fruit, etc. În această perioadă, se pot consuma fulgi și germeni de cereale, semințe de dovleac, floarea soarelui, susan, in, migdale, polen etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeași masă.

Alte recomandări dietetice:

- ✓ **Ceapa și usturoiul** sunt o adevărată colecție de substanțe antimicrobiene și antitumorale, care acționează la nivelul plămânilor și al căilor respiratorii. Consumați-le din belșug!
- ✓ **Cura cu grâu germinat** are un efect deosebit pentru refacerea plămânilor afectați. Se consumă 3-4 linguri de grâu germinat în fiecare zi, în cure de 10-15 zile pe lună. Se poate prepara și un delicios lapte după următoarea rețetă: 4 linguri de grâu germinat + ½ măr (opțional) + miezul de la 4 nuci + 1-2 linguri miere + 1 cană apă caldă. Se mixează toate ingredientele cu ajutorul unui blender sau mixer.

- ✓ **Pulbere din fructe de cătină şi măceşe.** Superbogate în vitamina C şi betacaroten, având în plus şi alte fitoelemente valoroase, reprezintă un supliment valoros în toate bolile, mai ales în cele maligne. Fructele pot fi transformate în pulbere utilizându-se râşniţa de cafea sau maşina manuală pentru zahăr. Este bine ca plantele şi fructele uscate să fie transformate în pulbere cu puţin timp înainte de folosire, pentru ca degenerarea oxidativă să fie cât mai mică, fără să facem cantităţi mari odată. Se amestecă bine toate ingredientele, apoi se pun într-un borcan şi se păstrează la rece şi la întuneric. Se consumă 2x2 linguri pe zi pentru adulţi şi 2x2 linguriţe pe zi pentru copii. Se recomandă să se prepare o cantitate care să fie consumată într-o săptămână.
- ✓ **Cura cu polen** – se consumă câte 1 linguriţă, de două ori pe zi, înainte de masă. Cura durează 30 de zile. Se pot face 3-4 cure pe an. Consumul de polen determină intensificarea acţiunii sistemului imunitar în sensul fagocitării formaţiunilor tumorale, creşterea producţiei de celule imunocompetente, precum şi a producţiei de anticorpi specifici. Pentru început este bine să verificaţi dacă nu sunteţi alergic la polen. Pentru a face acest lucru, consumaţi mai întâi, doar 1-2 granule de polen şi apoi vedeţi cum se comportă organismul. Măriţi doza de fiecare dată câte puţin, până ajungeţi la cantităţile recomandate. În cazul efectelor adverse, întrerupeţi cura.
- ✓ **Cura cu hrean şi miere** – 10 linguri de hrean dat prin răzătoarea fină se amestecă bine cu 30 de linguri de miere (cea mai bună este mierea de tei sau de brad) şi se lasă la macerat vreme de 3-4 zile. După trecerea acestui interval de timp, se începe administrarea preparatului, din care se iau 2 linguriţe de 4 ori pe zi. Se face o cură de 30 de zile, urmează o pauză de 14 zile, apoi se repetă cura.
- ✓ **Nucile, migdalele, seminţele de susan, de floarea soarelui şi de dovleac** – nu acţionează direct asupra aparatului respirator, dar sunt o sursă foarte importantă de energie pentru organism, fiind utile mai ales persoanelor care au un deficit de masă corporală, care prezintă o stare evidentă de slăbiciune fizică şi lipsă de energie – caracteristici ale cancerului pulmonar.
- ✓ **Fulgi de orz şi ovăz** – se pot consuma împreună cu lapte de grâu şi miere. Au un efect tonifiant pentru organism.
- ✓ **Uleiul de cătină** conţine o pleiadă de antioxidanţi puternici şi substanţe imunostimulatorii: tocoferoli, alfa şi beta-caroten, licopen, zeaxantină, criptoxantină. Uleiul de cătină conţine de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (C.Pârvu – „Universul plantelor"). Se administrează câte 50 de picături, de 2 ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată.
- ✓ În capitolul **„Reţete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentaţie crudivoră"** (a doua secţiune a cărţii) veţi găsi o paletă largă de preparate pe care le puteţi folosi în timpul tratamentului, bineînţeles, ţinând cont de indicaţiile şi contraindicaţiile legate de afecţiunea dumneavoastră. Folosiţi, în mod special, reţete ce conţin ingrediente cu potenţial terapeutic pentru afecţiunea de care suferiţi.

Fitoterapie:

- ✓ **Cura cu pulbere imunostimulentă**. Se amestecă în cantităţi egale **Năprasnic, Echinacea Arnică** şi **muguri de Plop**. Cu ajutorul râşniţei electrice, plantele vor fi transformate în pulbere fină, ce va fi păstrată într-un borcan de sticlă închis ermetic. Se administrează 1 linguriţă de pulbere, sublingual (se păstrează 5 minute, apoi se înghite cu puţină apă sau ceai), de 4 ori pe zi. Cura va dura 2 luni, iar după o pauză se poate relua. Năprasnicul conţine din belşug germaniu, un oligoelement cu efecte remarcabile de stimulare a oxigenării celulare. Echinacea şi Arnica sunt plante cu un potenţial deosebit de stimulare a sistemului imunitar. Mugurii de Plop au proprietăţi antibiotice, antiinfecţioase, imunostimulente şi reglatoare hormonale.
- ✓ **Pulbere de plante:** Amestecaţi în cantităţi egale: rădăcină de **Iarbă mare** (*Inula helenium*), **Lichen de piatră** (*Cetraria islandica)*, **Lumânărică** (*Verbascum thapsus*), apoi folosiţi râşniţa pentru cafea transformând plantele în pulbere. Se administrează 1 linguriţă rasă, de 4 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ţine sub limbă cinci minute, după care se înghite cu apă sau ceai. Iarba mare are acţiune antibiotică puternică (chiar asupra bacilului Koch), antivirală, antitumorală (sescviterpenele au proprietăţi inhibitoare asupra celulelor tumorale) şi ajută la eliminarea secreţiilor din plămâni si arborele bronhic. Lichenul de piatră este un redutabil fortifiant pentru plămâni, având şi proprietăţi antibiotice şi antitumorale. (*Pr. Dr. Constantin Pârvu – „Universul plantelor"*). Lumânărica este o plantă ce contribuie la reducerea tumorilor, este un expectorant eficient şi un excelent antiinflamator.
- ✓ Prin conţinutul divers de flavonoizi, **Propolisul** exercită o acţiune directă asupra macrofagelor, determină sinteza de interleukina şi interferon, precum şi asupra factorului de necroză tumorală. Se administrează de trei ori pe zi cate 40 picături de tinctură, puse pe o bucăţică de pâine care se consumă, timp de o lună, cu 10 zile pauză, după care se poate relua (3-4 cure anual).

Alte indicaţii:

- ✓ **Preparatul de aloe, miere şi propolis**

  Miere de albine – 1.000 g

  Propolis (dat pe răzătoare de plastic sau de sticlă) – 20 g

  Aloe (frunze, date prin răzătoare de plastic sau de sticlă) – 750 g

Este bine ca planta de Aloe să fie de 3-5 ani. Înainte de recoltare, planta să nu se ude timp de 5 zile. Toate acestea se pun într-un borcan de sticlă şi se ţin la rece timp de 5 zile, după care se administrează astfel: primele 5 zile se ia câte o lingură dimineaţa şi la prânz, cu 2 ore înainte de masă, apoi, restul curei, se ia câte 1 linguriţă dimineaţa şi la prânz, cu 2 ore înainte de masă. Pentru mărirea eficienţei, în fiecare linguriţă de preparat se pun 2 picături de ulei volatil de Cimbru. Durata tratamentului este de 3 săptămâni, până la 2 luni. Cura se poate repeta, după o pauză de 7 zile. Planta de Aloe (mai ales gelul intern) conţine agenţi antitumorali,

imunostimulatori şi acţionează în vederea detoxifierii organismului.

✓ **Comprese cu ulei de Ricin aplicate pe spate**, chiar pe regiunea de proiecţie a plămânilor. Cercetările asupra compreselor cu ulei de Ricin indică faptul că ele îmbunătăţesc funcţionarea sistemului imunitar, măresc dilatarea şi dedurizează ţesuturile şi muşchii. Aplicate local, ele pot contribui la dislocarea sau dizolvarea formaţiunilor canceroase.

Instructiuni de aplicare:

Aveţi nevoie de o bucată de material moale din bumbac. Această bucată de material se va tăia (lungimea) la dimensiunile regiunii unde va fi aplicată (să acopere ambii plâmâni), cu menţiunea că pe lăţime se va împături de mai multe ori. Aveţi nevoie de ulei de ricin (cel mai bun este cel presat la rece), ulei volatil de Mentă, o folie de plastic (celofan) şi o buiotă cu apă fierbinte. După ce aţi pregătit compresa, îmbibaţi materialul în uleiul de ricin (în prelabil în uleiul de ricin se amesetcă 5-6 picături de ulei volatil de Mentă). Apoi, aplicaţi compresa direct pe piele, pe regiunea interesată. Deasupra materialului îmbibat în ulei se va pune folia de plastic, iar deasupra se aplică buiota. Se menţine compresa cel puţin o oră, iar dacă este cazul chiar toată noaptea. Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea va fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient de sticlă, pentru a fi folosită ulterior. Se poate aplica o compresă la zi, sau o zi da, o zi nu.

✓ **Cataplasme cu rădăcină de Tătăneasă** *(Symphitum officinale).* Tătăneasa are proprietăţi antiinflamatorii şi antitumorale (datorită alantoninei). Cel mai bun efect îl au rădăcinile recoltate proaspăt. Rădăcinile se spală bine cu o perie, apoi se dau prin răzătoarea mică. Această compoziţie se pune pe o frunză de varză (zdrobită în prealabil cu ajutorul unei sticle sau sucitor de lemn) şi se aplică pe **spate**, chiar pe regiunea de proiecţie a plămânilor. Totul se leagă cu o faşă lată de tifon sau pânză de bumbac pentru a adera la tegument. Se păstrează 2 ore. După folosire, rădăcina se aruncă. Acest procedeu are o eficienţă deosebită în dizolvarea formaţiunilor canceroase. Noaptea se pot pune cataplasme din frunze de varză, zdrobite în prealabil cu o sticlă sau un sucitor.

☙ *Alte recomandări:*

➡ Nu folosiţi căldura focului deschis care poate contamina aerul. Dacă folosiţi un astfel de tip de încălzire, cât timp arde focul, camera respectivă să fie aprovizionată continuu cu oxigen proaspăt. Reziduurile rezultate din arderea gazului butan (sau metan) sunt foarte periculoase. Folosiţi încălzirea cu lemn.

➡ Evitaţi gazele de maşină; ele sunt otravă pentru plămâni. De asemenea, fumul de ţigară. Pe cât posibil, nu accepta să fii un fumător pasiv.

➡ Nu inspiraţi sprayuri otrăvitoare de niciun fel.

➡ Mutaţi-vă locuinţa dintr-o zonă poluată cu fum şi ceaţă.

➡ Ar fi excelent să vă plimbaţi cât de des prin păduri de pin sau brad, pentru că exercită efecte vindecătoare asupra sistemului respirator şi nervos.

Cancer renal, cancer de vezică

➡ **Carcinomul renal** este cea mai frecventă tumoare malignă renală la adulţi. Manifestările clinice clasice ale carcinomului renal constau în triada: hematurie (prezenţa sângelui în urină), durere în flanc şi masă tumorală palpabilă în flanc.

➡ Carcinomul renal este caracterizat printr-un număr mare de manifestări sistemice, extrarenale. Febra se observă la aproximativ 1/5 cazuri, iar viteza de sedimentare a hematiilor este crescută la jumătate din pacienţi. Anemia este întâlnită la 1/3 din bolnavi, dar în unele cazuri poate apărea poliglobulie (exces de globule roşii). Clasificarea în funcţie de extindere este următoarea: stadiul I corespunde unei tumori care nu depăşeşte capsula renală; stadiul II corespunde unei tumori care depăşeşte capsula renală cu invadarea ţesutului conjunctiv perirenal; stadiul III corespunde unei tumori invadante a venei renale sau a venei cave inferioare ori a ganglionilor loco-regionali. Cele mai frecvente locuri de metastazare sunt plămânii, oasele şi ficatul.

➡ Un **regim bogat în proteine de origine animală** este foarte dăunător pentru întreg organismul, dar mai ales pentru rinichi. Când este descompusă, proteina eliberează acid fosforic şi acid sulfuric, ambii extrem de dăunători pentru ţesuturi. Proteina va arde electroliţi (calciu, magneziu, potasiu şi sodiu) pentru a converti aminoacizii în săruri (ionizare), neutralizând astfel efectele lor adverse. Din acest motiv, organismul trebuie să-şi completeze zilnic stocul de electroliţi. Procesele de alcalinizare şi de ionizare sunt vitale pentru salvarea rinichilor, ficatului şi a altor ţesuturi din organism. Organismele care îşi consumă electroliţii fără a-i înlocui degenerează până la acidoză severă, ceea ce poate duce la convulsii, comă şi moarte. Această stare este responsabilă şi de apariţia cancerului. Alcalinizaţi organismul, consumând din belşug fructe şi legume crude.

➡ Există dovezi masive ce demonstrează puterea **tutunului** în cauzarea cancerului. Peste 4000 de substanţe chimice diferite au fost identificate în fumul de ţigară. O parte din aceste chimicale sunt cancerigene prin ele însele. Sunt unele carcinogene specifice ce cauzează cancerul pulmonar, iar altele cancerul renal sau al vezicii urinare, unele care cauzează cancerul esofagian şi altele cancerul pancreatic.

➡ Cancerul de plămâni, limfomul non-Hodkin, cancerul de colon, cancerele pancreasului, ficatului, rinichilor, au fost legate în special de **ingestia mult prea generoasă de carne sau produse de origine animală**, în general.

⇨ **Viruşii şi paraziţii** devin agenţi infecţioşi cauzatori de cancer. De ani de zile, doi din astfel de paraziţi au fost cunoscuţi ca şi cauzatori de cancer. Ei sunt: *Schistosoma haematobium* şi *Chlonorchis sinensis*. Primul este legat de cancerul la vezică, în timp ce ultimul este cunoscut ca un factor de risc al cancerului hepatic. Carnea şi alte produse de origine animală pot să conţină agenţi infecţioşi care ar putea creşte riscul de cancer.

⇨ Aria celor mai mari riscuri profesionale se întâlneşte la cei a căror muncă se desfăşoară în **abatoare şi fabricile de împachetare a cărnii**. Un studiu recent s-a făcut asupra cca. 10.000 de astfel de indivizi într-o perioadă de nouă ani. Rezultatele relevă un risc excesiv crescut al tuturor cancerelor combinate. Un număr de cancere specifice a fost de asemenea crescut. Acestea includ cancerul plămânilor, al gurii şi al gâtului, al esofagului, de colon, uretră, rinichi şi oase. Creşterea în risc a fost adesea impresionantă.

⇨ Persoanele care suferă de **infecţii urinare cronice** au un risc crescut de a dezvolta un cancer vezical sau renal. De aceea, la apariţia unor simptome ca usturime la urinare sau prezenţa sângelui în urină (care pot fi semne ale unei infecţii) luaţi măsuri şi iniţiaţi un tratament pentru rezolvarea acestei probleme.

⇨ **Cafeaua** este o altă sursă comună de carcinogeni. Experţii încă mai discută dacănu cumva cafeaua declanşează cancerul, dar nu există îndoieli că această băutură populară conţine chimicale ce înlesnesc cancerul. Astfel de chimicale includ: metil glioxalul, methylglyoxal, catechol, acidul clorogenic şi acidul neoclorogenic. Farmacologii recunosc că însăşi cafeaua „are efecte mutagene puternice" în studiile de laborator asupra microbilor. Localizările cancerului raportat la această băutură includ rinichii, sânii, colonul, pancreasul şi ovarul.

⇨ Mai multe studii au arătat o creştere a incidenţei cancerului de vezică prin folosirea **cafelei sau a altor băuturi cofeinizate**. Aceasta i-a condus pe unii să lanseze ideea că, pentru cancerul de vezică, însăşi cofeina poate fi principalul vinovat în cafea. Un alt studiu, condus de către *State University of New York la Buffalo* a confirmat potenţialul consumului de cafea de a dubla riscul de cancer vezical. Într-un alt studiu făcut asupra populaţiei adventiste din California s-a arătat că acei care au băut una sau două ceşti de cafea pe zi au avut un risc dublu de deces din cauza cancerului la vezică faţă de aceia care nu au băut cafea deloc.

⇨ **Creşterea greutăţii corporale** (supraponderalitatea şi obezitatea) a fost asociată cu creşterea riscului a câtorva tipuri de cancer. Acestea includ cancerul mamar, renal, de endometru şi de prostată.

⇨ **Consumul ridicat de sare** conduce la perturbarea activităţii renale, distrugerea nefronilor şi a acumulării de lichid în organism sub formă de edem. Sarea are un efect inflamator asupra mucoaselor. Pericolul creşte mult mai mult, când pe lângă sărare, au fost adăugaţi şi alţi compuşi (de altfel, în mod obişnuit sau în scop comercial), ca nitraţi, nitriţi (care se adăugă mai ales produselor de carne), a căror transformare în derivaţi cancerigeni este cunoscută. În ceea ce priveşte legătura cu boala canceroasă, în afară de cele arătate, acest aport mărit de sare este suspectat, indirect, prin tulburările metabolice hidroelectrolitice, pe care le poate întreţine, ca şi prin caracterul micro-iritant local al ei. Consecinţa acestui act iritativ, inflamator local, poate fi un efect cu risc co-cancerogen. În orice formă de afecţiune severă a rinichilor este bine ca sarea să fie eliminată din alimentaţie. Folosiţi în locul acesteia plante aromatice: oregano, cimbru, busuioc, salvie, mărar, ţelină, leuştean etc. În curând nu veţi mai simţi nevoia de sare.

⇨ Opt localizări de cancere au fost corelate cu un **consum ridicat de zahăr**. Printre ele şi cancerul renal şi de prostată. Folosiţi în locul zahărului mierea (este contraindicată în caz de diabet), dar mai ales fructele.

⇨ **Zaharina (E954)** este un îndulcitor artificial, de 300 de ori mai dulce decât zahărul. Încă din anul 1977, câteva studii au indicat că zaharina poate provoca apariţia cancerului de vezică urinară la şoarecii de laborator. De asemenea, Agenţia pentru Administraţia Alimentelor şi Medicamentelor (FDA) din S.U.A. a interzis folosirea **ciclamatului (E952)** în 1969. Motivul a fost riscul crescut de cancer de vezică urinară asociat folosirii ciclamatului, fapt demonstrat în studii pe animale. Eliminaţi, pe cât posibil, produsele alimentare bogate în aditivi chimici.

⇨ Mai multe studii au demonstrat că **vitamina C** împiedică formarea nitrozaminei în gură şi în tractul digeestiv. Aceasta facilitează dezvoltarea unor tumori canceroase în vezică. Vitamina C anihilează şi alţi cancerigeni care ar putea avea acelaşi efect. Consumaţi din abundenţă alimente care conţin vitamina C!

⇨ Alte studii au demonstrat că cei care suferă de cancer de vezică au un nivel mai scăzut de **beta-caroten** în sânge decât cei sănătoşi. De asemenea s-a arătat că există şi o lipsă de **licopen** în sânge– un alt carotenoid. Consumaţi alimente bogate în beta-caroten şi licopen – doi antioxidanţi puternici. Mâncând multe fructe şi legume crude, asimilaţi o mare cantitate de beta-caroten, vitamina C şi licopen, ceea ce vă asigură o bună protecţie împotriva cancerului de vezică.

⇨ Dr. Walter Willet, care este profesor de nutriţie la Universitatea Harvard, a observat că există dovezi abundente şi consistente care demonstrează că **„ingestia de fructe şi zarzavaturi** în cantităţi mari reduce riscul celor mai multe cancere ce afectează pe om". Într-adevăr, consumul de fructe şi zarzavaturi este asociat cu ratele mai reduse ale cancerelor de sân, colon, rect, plămân, prostată, vezică urinară, stomac, esofag, laringe (coardele vocale), faringe şi ficat.

Obs.: Pentru a înţelege mult mai bine ce înseamnă cancerul, mecanismele, factorii şi cauzele ce stau la baza declanşării şi progresiei acestei boli, dar şi ce puteţi face pentru combaterea fenomenului malign, studiaţi cu atenţie capitolul **„Veşti bune despre cancer"** (a doua secţiune a cărţii). Pentru detalii legate de felul în care puteţi proteja dar şi îmbunătăţi acţiunea sistemului imunitar, studiaţi capitolul **„Planul de fortificare al sistemului imunitar"** (a doua secţiune a cărţii).

Recomandări de tratament:

❒ Se începe tratamentul cu o **cură de sucuri de fructe şi zarzavaturi**, timp de **10-20 de zile**. Se va consuma câte 250 ml de suc la un interval de două ore şi jumătate. Într-o zi se va însuma 1,5 – 2,5 litri de sucuri. Studiaţi cu atenţie

capitolul **„Cura cu sucuri şi cruditãţi"** (a doua secţiune a cărţii) şi veţi găsi multe informaţii, detalii şi răspunsuri la întrebările dumneavoastră legate de acest subiect. În felul acesta, veţi fi bine informaţi şi veţi evita anumite greşeli. **Sunt recomandate următoarele sucuri:**

⇨ **Morcov** – 1 pahar/zi. Sporeşte numărul de globule roşii şi hemoglobină şi este bogat în beta-caroten, substanţă care măreşte numărul de limfocite T, sau celule „ajutătoare" din sistemul imunitar.

⇨ **Sfeclă roşie** – ½ pahar/zi. Se creşte doză până la 1 pahar/zi. Se poate consuma în amestec cu sucul de morcov. Sucul de sfeclă roşie stimulează hematopoieza (sinteza de elemente figurate sanguine). Pigmenţii de culoare roşie din sfecla roşie – betaciane – intensifică respiraţia celulară în organism (până la 400%!).

⇨ **Pătrunjel** (frunze) – ½ pahar/zi. Pătrunjelul este un puternic anticancerigen, un diuretic excelent, drenând din corp excesele de fluide. Poate fi folosit cu eficienţă în tratarea inflamaţiilor renale, incapacitatea de a urina, urinare dureroasă, presiunile la prostată, nisip şi pietrele la rinichi şi alte dezordine urinare.

⇨ **Urzică** – 1-2 pahare/zi. Extrem de bogat în clorofilă, sucul de urzică este un excelent purificator pentru sânge. Acest preparat anihilează radicalii liberi, stimulează procesele de hematopoieză, este un bun diuretic şi are un efect regenerator asupra epiteliului renal. Urzica are efecte antiinflamatoare şi antitumorale.

⇨ **Orz verde** – 1-2 pahare/zi (se poate folosi şi pudra de orz verde). Dintre plantele studiate, orzul verde conţine cea mai mare cantitate de SOD (superoxid-dismutază), una dintre cele mai puternice enzime cunoscute cu o capacitate extraordinară de a stopa procesele degenerative cauzate de radicalii liberi. Pe lângă aceasta, orzul conţine o cantitate enormă de vitamine, minerale etc.

⇨ **Varză** – 1 pahar/zi. Varza conţine o mulţime de substanţe care combat cancerul (indoli, monoterpene, sulfarafanul etc.).

⇨ **Păpădie** – ½ pahar/zi. Se poate lua în amestec cu sucul de pătrunjel sau urzică. Păpădia are efecte extraordinare asupra funcţiilor hepatice, ajutând ficatul să purifice sângele de toxine. Conţine mult betacaroten şi multe minerale şi are efecte deosebite asupra aparatului urinar.

⇨ **Strugure** (roşu sau negru) –1-2 pahare/zi. Conţine substanţe cu puternice efecte anticancerigene: acidul elagic, quercitina, resveratrolul, seleniu. Este un dizolvator puternic al tumorilor. Când se consumă suc de struguri, ţesuturile bolnave şi degenerările grase, toate formele de materie morbidă par să se fragmenteze în particule minuscule şi să fie aruncate în fluidul sanguin pentru a fi duse la organele de eliminare.

⇨ **Măceşe** – 1-2 pahare/zi. Măceaşa nu are rival în ce priveşte conţinutul în vitamina C şi este bogată şi în provitamina A, vitamina PP şi alte fitoelemente. Se folosesc măceşe bine coapte, puţin moi, culese toamna foarte târziu, sau chiar după ce dă frigul iarna până aproape în lunile martie-aprilie. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depăşească puţin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu, pentru a fi reţinuţi perişorii. Se adaugă miere după gust sau se bea simplu.

⇨ **Migdalele proaspete** conţin vitamina B_{17} (laetril), considerată o vitamină antineoplazică. Pot fi consumate ca atare, bine mestecate sau poate fi preparat un delicios lapte de migdale: 12-15 migdale crude, 1 linguriţă miere (se exclude în cazul diabetului), 1 măr (facultativ), 1 cană (250 ml) apă călduţă. Migdalele se mixează la blender cu puţină apă călduţă, apoi se adaugă restul de apă şi celelalte ingrediente şi se mixează bine. Se pot bea 1-2 căni pe zi.

⇨ Sucul de la 2 **lămâi**/zi. Este un activator al globulelor albe şi are o acţiune hematopoietică bună.

⇨ Ţelină (rădăcină şi frunze)– ½ pahar/zi.

⇨ Măr (sau alte fructe) - 1 pahar/zi.

Obs: Se vor folosi articolele de care dispuneţi în sezonul respectiv. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi.

- ✓ 1 pahar = 250 ml
- ✓ Gustul sucurilor care par mai greţoase (spre ex. sfecla roşie) poate fi corectat prin adăugarea câtorva picături de suc de lămâie.
- ✓ În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila şi/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.
- ✓ În fiecare dimineaţă, în perioada când veţi consuma în exclusivitate sucuri (10-20 de zile) veţi practica o **clismă**, cu 1 litru infuzie de **Trifoi roşu** şi **Mesteacăn**. Încercaţi să păstraţi lichidul cât mai mult în colon, apoi evacuaţi. După această perioadă veţi efectua doar câte o clismă pe săptămână, vreme de 3 luni. Clisma însănătoşeşte flora intestinală, având rol esenţial în menţinerea imunităţii. Este ştiut faptul că malignizarea este determinată de modificarea mediului bacterian al intestinului, prin apariţia agenţilor patogeni de putrefacţie. 80% din imunitate îşi are sorgintea în flora colonului!
- ✓ În continuare, **cura de sucuri şi cruditãţi, timp de 12 luni**. Se introduc treptat în alimentaţie salatele de cruditãţi (de fructe şi zarzavaturi), instituindu-se un program de 2-3 mese regulate pe zi, fără să se mănânce nimic între ele. Se va consuma câte un pahar de suc înainte de fiecare masă, cu 30 de minute. Se recomandă suc de morcov, sfeclă roşie, urzică, orz verde, pătrunjel, strugure, măceşe, lapte de migdale etc. În această perioadă, se pot consuma fulgi şi germeni de cereale, seminţe de dovleac, floarea soarelui, susan, in, migdale, polen etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeaşi masă!
- ✓ Consumaţi **alimente bogate în vitamina C**: măceşe (excelează), cătină, coacăze, pătrunjel, kiwi, lobodă, ardei, urzici, broccoli, conopidă, varză, portocale, lămâi, grape-fruit, spanac, ridichii, varză, roşii, mazăre, fragi, etc.
- ✓ Consumaţi **alimente bogate în betacaroten** (beţi şi sucuri): sfecla roşie, morcov, cătină, caise, spanac, dovleac cu miezul portocaliu, pătrunjel, coacăze, măceşe, avocado.

- ✓ Consumați **alimente bogate în licopen**: roșii (mai ales în pielița acestora), grape-fruit roșu, ardei roșu.
- ✓ **Pulbere din fructe de cătină și măceșe**. Superbogate în vitamina C și betacaroten, având în plus și alte fitoelemente valoroase, reprezintă un supliment valoros în toate bolile, mai ales în cele maligne. Fructele pot fi transformate în pulbere utilizându-se râșnița de cafea. Este bine ca plantele și fructele uscate să fie transformate în pulbere cu puțin timp înainte de folosire, pentru ca degenerarea oxidativă să fie cât mai mică, fără să facem cantități mari odată. Se amestecă bine toate ingredientele, apoi se pun într-un borcan închis ermetic și se păstrează la rece și la întuneric. Se consumă 2x2 linguri pe zi pentru adulți și 2x2 linguriță pe zi pentru copii. Se poate combina cu miere și polen. Se recomandă să se prepare o cantitate care să fie consumată într-o săptămână.
- ✓ **Drojdia de bere** este un extraordinar ajutor pentru bolnavii de cancer. Se administrează vreme de 15-20 zile pe lună, câte 3-4 linguriță pe zi de fulgi nutriționali de drojdie (se găsesc în magazine specializate sau Plafar). Seleniul, precum și anumite vitamine (conține toate vitaminele din complexul B) conținut de acest produs natural, măresc foarte mult rezistența organismului la orice gen de infecție.
- ✓ În perioada curei, nu se va folosi un alt ulei, în afara celui de **măsline extravirgin** (presat la rece) și a **uleiului de in**. **Extractul din sâmburi de struguri roșii** (negri) este deosebit de eficace în combaterea radicalilor liberi și în întărirea imunității.
- ✓ Este recomandat să se prepare **pâinea** în casă – pâini micuțe, pentru a fi bine coapte, preparate din **făină integrală**.
- ✓ **Miere propolizată** – este un remediu antiinfecțios excepțional având și efecte imunostimulatoare foarte puternice. Se obține punând în 8 linguri de miere (poliflora) 4 linguriță de tinctură de propolis (se găsește în magazinele naturiste și apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia de 3 ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cure de o lună, cu 10 zile pauză, după care se poate relua (3-4 cure anual). Prin conținutul divers de flavonoizi, propolisul exercită o acțiune directă asupra macrofagelor, determină sinteza de interleukina și interferon, precum și asupra factorului de necroză tumorală. Constituenții de bază ai propolisului determină distrugerea celulelor tumorale prin apoptoză, îndeosebi în neoplaziile renale și hepatice.
- ✓ **Cura cu polen** – se consumă câte 1 linguriță, de două ori pe zi, înainte de masă. Cura durează 30 de zile; se fac 3-4 cure pe an. Consumul de polen determină intensificarea acțiunii sistemului imunitar în sensul fagocitării formațiunilor tumorale, creșterea producției de celule imunocompetente, precum și a producției de anticorpi specifici. Pentru început este bine să verificați dacă nu sunteți alergic la polen. Pentru a face acest lucru consumați mai întâi doar 1-2 granule de polen și apoi vedeți cum se comportă organismul. Măriți doza de fiecare dată câte puțin, până ajungeți la cantitățile recomandate. În cazul efectelor adverse, întrerupeți cura.
- ✓ În capitolul **„Rețete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentație crudivoră"** (a doua secțiune a cărții) veți găsi o paletă largă de preparate pe care le puteți folosi în timpul tratamentului, bineînțeles, ținând cont de indicațiile și contraindicațiile legate de afecțiunea dumneavoastră. Folosiți, în mod special, rețete ce conțin ingrediente cu potențial terapeutic pentru afecțiunea de care suferiți.

Fitoterapie:

- ✓ **Rostopască** - pe lângă efectele bactericide remarcabile asupra unui număr mare de germeni patogeni (bacterii, fungi), această plantă are și proprietăți antitumorale prin acțiunea antimitotică a alcaloizilor conținuți. Se administrează sub formă de infuzie - 2 linguriță de plantă la o cană de apă. Se lasă la infuzat 10 minute, apoi se filtrează și se bea treptat, în mai multe reprize pe parcursul întregii zile.
- ✓ **Macerat** 2 linguriță cu vârf de **Pufuliță** și 2 linguriță cu vârf de **Ghimpe** într-o jumătate de litru de apă, de seara până dimineața, când se filtrează, iar maceratul obținut se pune deoparte. Planta rămasă după filtrare se opărește cu încă o jumătate de litru de apă clocotită, după care se lasă să se răcească și se filtrează. În final, se combină cele două extracte, obținându-se aproximativ 1 litru de preparat, care se administrează pe parcursul unei zile, în 2-3 reprize.
- ✓ O rețetă care a avut efecte bune în diverse boli care afectează segmentul aparatului urinar, inclusiv cancerul vezical, este următoarea: 1 kg de rădăcină de **Pătrunjel** se fierbe în 2 litri de apă până când scade la jumătate și se consumă ceaiul astfel obținut zilnic, timp de o lună. Se face pauză 10 zile, apoi cura se repetă.
- ✓ Se amestecă în cantități egale **Năprasnic și Echinacea**. Cu ajutorul râșniței electrice plantele vor fi transformate în pulbere fină, ce va fi păstrată într-un borcan de sticlă închis ermetic. Se administrează 1 linguriță cu vârf de pulbere, sublingual (se păstrează 5 minute), apoi se înghite cu puțină apă sau ceai, de 4 ori pe zi. Cura va dura 6 luni. Năpraznicul stimulează respirația celulară, mărește imunitatea, combate acțiunea radicalilor liberi și mărește rezistența organismului la stres. Echinacea stimulează producerea în organism de limfocite T și alte celule albe. Echinacea stimulează activitatea macrofagelor, ceea ce menține funcționarea sistemului limfatic la un ritm normal.
- ✓ **Alcoolatură de cimișir** (Bucsus sampervires) - mai este cunoscut sub numele de bucsus și este folosită drept gard viu. Frunzele sale de un verde închis și pieloase conțin un alcaloid, *buxenina G2*, care are o puternică acțiune inhibitoare asupra celulelor canceroase. Se recoltează prin tăiere trei sute de grame din vârfurile fragede de la cimișir (crengușele cu frunze), si câtă vreme sunt proaspete, se taie foarte mărunt, ca varza pentru salată. Se pune la macerat această cantitate de plantă proaspătă, în doi litri de alcool de 30-40 grade într-un borcan închis ermetic, vreme de 7 zile. După trecerea acestei perioade de timp, se filtrează amestecul prin tifon, iar preparatul obținut se pune in sticluțe mici, închise la culoare. La început, în primele 5-7 zile, se ia cate o linguriță de trei ori pe zi, înaintea meselor principale. Apoi, se administrează vreme de două luni, câte o lingură din acest extract, diluată în jumătate de pahar de apă, înainte de masă, de 3 ori pe zi. Are un gust destul de neplăcut, însă efectele sale sunt excepționale. Acest

preparat nu numai că acționează pe termen lung ca inhibitor al dezvoltării formațiunilor maligne, dar conferă și o stare imediată (la câteva ore după administrare) de bine pacientului bolnav de cancer.

✓ Se face o combinație din **tinctură de rășină de Pin și tinctură de fructe de Ienupăr** - câte o linguriță din fiecare, la 1 cană cu apă (sau în ceai). Se administrează de trei ori pe zi, pe stomacul gol, timp de 14 zile. Se poate repeta după o pauză de 7 zile.

Alte indicații:

✓ **Baia generală de plante**

Se pot folosi flori de fân sau coada calului, coada șoricelului, urzică. Plantele se pot folosi proaspete (sunt mai eficiente) sau uscate. Este nevoie de o găleată de plante proaspete (½ găleată în cazul în care sunt uscate) care se introduc într-un săculeț de pânză deasă de bumbac, ce se va strânge bine cu ață la gură. Se atârnă săculețul sub bateria de la cadă (săculețul de plante va sta pe fundul căzii). Se dă drumul la apă fierbinte în cada de baie (apa va trebui să curgă chiar pe săculețul de plante). Se lasă săculețul câteva minute în apa fierbinte, iar când apa a ajuns la temperatura de 38-39^0 C (pentru cardiaci va fi de 38^0 C și se va pune o compresă cu apă rece pe zona precordială) se agită săculețul bine sub apă, apoi se scote din apă. În cazul în care nu există condițiile unei căzi cu baterie, plantele se fierb 15 minute într-un vas mare, se lasă câteva minute la infuzat, apoi se strecoară și se adaugă la apa de baie. Baia durează 15-20 minute. Apa se mai poate folosi pentru încă două băi (în cazul în care nu există plante). Se practică o cură de 21 de băi, o zi da, una nu. Este indicat ca acest procedeu să fie efectuat cu însoțitor, pentru eliminarea oricărui risc. Plantele rămase după filtrare pot fi folosite, fierbinți, drept cataplasme aplicate pe regiunea renală.

✓ **Comprese cu ulei de ricin aplicate pe regiunea de proiecția a rinichilor (zona lombară superioară).** Compresele cu ulei de Ricin îmbunătățesc funcționarea sistemului imunitar, dedurizează țesuturile și mușchii. Aplicate local, ele pot contribui la dislocarea sau dizolvarea formațiunilor canceroase.

Instructiuni de aplicare:

Aveți nevoie de o bucată de material moale din bumbac. Această bucată de material se va tăia (lungimea) la dimensiunile regiunii unde va fi aplicată, cu mențiunea că pe lățime se va împături de mai multe ori. Aveți nevoie de ulei de ricin (cel mai bun este cel presat la rece), hârtie cerată sau o folie de plastic (celofan) și o buiotă cu apă fierbinte. După ce ați pregătit compresa, îmbibați materialul în uleiul de ricin. Apoi, aplicați compresa direct pe piele, pe regiunea interesată. Deasupra materialului îmbibat în ulei se va pune hârtia cerată sau folia de plastic, iar deasupra se aplică buiota. Se menține compresa cel puțin o oră, iar dacă este cazul chiar toată noaptea. Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea va fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient de sticlă, pentru a fi folosită ulterior. Se poate aplica o compresă la zi, sau o zi da, o zi nu.

ATENȚIE! Poate apare anuria!

✓ Dacă se constată că bolnavul nu a urinat suficient sau deloc (mai ales atunci când consumă suficiente lichide) este posibil să se fi produs un **blocaj urinar**. **Anuria** este o stare patologică ce se caracterizează prin absența completă sau aproape completă a urinii din vezică. Cel mai frecvent se datorează unei opriri a funcției renale, dar poate fi cauzată și de obstrucția ureterală. Cele mai frecvente cauze le constituie calculii urinari, precum și tumorile de prostată sau de vezică acționând prin astuparea celor două căi excretorii.

✓ În acest caz, trebuie acționat rapid. Este indicat a se face cât de repede o baie fierbinte de șezut cu apă simplă cel puțin sau, și mai bine, o baie de plante (coada calului sau flori de fân) și să se consume în acest timp un ceai diuretic (folosiți una sau mai multe plante: cozi de cireșe, sunătoare, coada șoricelului, mătase de porumb, urzică, coada calului etc.). Este indicat să colaborați cu un medic, care va putea interveni prompt în astfel de situații.

Limfomul, boala Hodgkin, leucemia

Este bine să știți...

⇨ Există mai **multe tipuri de leucemii**, categorisite de medici în funcție de tipul de celule sanguine sau limfatice afectate, de specificul manifestărilor și alte criterii. Una dintre cele mai periculoase forme este **leucemia acută**, care are o evoluție rapidă spre moarte.

⇨ Anual, peste 1.300 de români sunt diagnosticați cu **limfomul Hodgkin**. Această formă de cancer se numără printre primele 10 boli din lume și între primele patru afecțiuni maligne. Pe plan mondial, limfomul Hodgkin afectează un milion de oameni! Boala Hodgkin este în primul rând o boală a adulților tineri, deși se întâlnește uneori și la persoanele în jurul vârstei de 60 de ani.

⇨ Limfomul este **cancerul țesuturilor limfatice** (o formă de leucemie), ce reprezintă cea mai importantă parte a sistemului imunitar. Acesta este format din diferite tipuri de celule, care luptă împotriva infecțiilor. Cel mai adesea, aceste celule se găsesc reunite în ganglionii limfatici. Boala Hodgkin, cunoscută și sub denumirea de limfogranulomatoza malignă, este o boală malignă a sângelui, caracterizată prin prezența celulelor Reed-Stenrnberg (celule anormale). Apare, de obicei, inițial ca o adenopatie (inflamarea unui ganglion limfatic), fără prea multe simptome prezente sau ca o masă mediastinală descoperită frecvent la un examen de rutină. Unii pacienți cu boala Hodgkin prezintă simptome incluzând febră asociată cu prurit (mâncărimi), transpirații nocturne, scădere ponderală. Splina este și ea, de obicei, afectată. Pe măsură ce boala progresează, numărul limfocitelor scade iar cel al celulelor

Reed-Sternberg creşte. Boala Hodgkin nu cruţă niciun ţesut sau organ, putând apărea manifestări cutanate (prurit, infiltraţii cutanate, pigmentaţie brună a tegumentelor), osoase, nervoase (tulburări medulare cu paraplegii), pleuro-pulmonare (pleurezii, diseminări tumorale pulmonare), digestive etc. O problemă majoră la pacienţii cu boala Hodgkin este riscul crescut de infecţii, datorat anomaliilor imune (funcţionare anormală şi supresată a limfocitelor T). Acest risc include o incidenţă mai mare a infecţiilor cu herpes zoster, cu fungi, pneumococi, meningococi etc.

⇨ Câteva din cauzele cancerelor sistemului hematoform şi ganglionar includ: **intoxicaţii cu benzen, radiaţii X, radiaţii ionizate, unele medicamente, virusuri.**

⇨ O listă parţială de viruşi cunoscuţi drept cauzatori ai cancerelor umane includ: **virusul hepatic B, virusul Epstein-Barr, viruşii umani de leucemie ai celulelor –T, HIV**. Infecţiile cronice bacteriale astfel ca ***Helicobacter Pylori*** pot cauza cancerul de stomac şi a fost legat de limfom. Cu ajutorul noilor aprecieri în vederea bolilor infecţioase periculoase, mulţi cred că **atât carnea, cât şi alte produse de origine animală pot să conţină agenţi infecţioşi care ar putea creşte riscul de cancer**.

⇨ **Virusul leucemiei bovine** (de asemenea numit Virusul Leucozei Bovine sau VLB) se referă desigur, la o formă de leucemie apărută la bovine. Virusul leucemiei bovine este prezent în mai mult de 70% din vacile Statelor Unite. Majoritatea vacilor infestate cu VLB transmit virusul infecţios sau limfocitele în laptele lor. Laptele acesta pare să aibă posibilitatea să cauzeze boala în alte specii de animale care beau această băutură infestată. Se crede într-o posibilă legătură între leucemia infantilă şi leucemia bovină. Trebuie scos în evidenţă că virusul leucemiei bovine este foarte asemănător cu virusul celulelor T leucemice de Tip I (HTLV-1). Ambele fac parte din familia retrovirusurilor care includ de asemenea şi HIV. Abilitatea acestor familii de viruşi de a infesta celulele şi astfel să cauzeze boala ani mai târziu este de importanţă deosebită. *(Neil Nedley, M.D. – Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style).* Pentru siguranţă, eliminaţi laptele din alimentaţie şi înlocuiţi-l cu alte sortimente de lapte vegetal (grâu germinat, migdale, diverse nuci şi seminţe).

⇨ Un studiu de nouă ani realizat asupra a zece mii de indivizi care munceau la abatoare şi la **fabrici de împachetare a cărnii** a concluzionat un risc excesiv crescut a tuturor cancerelor combinate. Acestea includ cancerul plămânilor, al gurii şi al gâtului (cavitatea bucală şi faringe), şi cel al esofagului (tubul digestiv), colon, uretră, rinichi şi oase. Decesele bolii Hodgkin au crescut de şase ori mai mult, mortalitatea datorată altor limfoame s-a triplat, şi decesele din cauză de leucemie au fost mai mult decât dublate. Investigatorii au ridicat problema ca dacă nu cumva astfel de creşteri pot fi legate de expunerea la **Virusul Leucemiei Bovine (VLB) şi alţi viruşi cauzatori de cancer**. *(Neil Nedley, M.D. – Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style).*

⇨ Unii cercetători, ca de exemplu dr. James R. Cerhan, profesor asistent la Universitatea din Iowa, Colegiul de Medicină, recomandă reducerea cărnii şi grăsimii în astfel de cuvinte: „Renunţaţi la carnea roşie, reduceţi ingestia de grăsimi saturate şi mâncaţi mai multe vegetale". Comentariile lui au fost bazate pe un alt tp de cancer care a fost legat de consumul de **carne roşie**, cancerul glandelor limfatice. Acest cancer important pretinde anual 23.000 de vieţi în America. Chiu, Cerhan şi colegii lor au studiat peste 35.000 de femei din Iowa şi au descoperit că femeile cu un consum de carne roşie peste 1/3 din totalul alimentelor, au avut aproape un **risc dublu de limfom**, faţă de acelea cu un consum mai mic de 1/3. Şi anume, a mânca hamburgheri mai mult de patru ori pe săptămână înseamnă mai mult decât dublarea riscului la femei de limfom non-Hodkin. Mai mult, femeile ar putea să reducă riscul lor de limfom cu 36% prin servirea fructelor de trei sau mai multe ori pe zi.

⇨ **Fumatul creşte riscul limfomului** Hodgkin în general şi în special, riscul formei pozitive pentru infecţia cu virusul Epstein-Barr (EBV), susţine un articol publicat în luna curentă în revista Epidemiology şi preluat de Reuters Health. Oricum, în fumul de ţigară s-au identificat peste 40 de substanţe toxice cu potenţial cancerigen. Renunţaţi la acest viciu periculos!

⇨ **Crenvurştii de tip hot dog** au legătură cu leucemia declanşată în copilărie, potrivit unei cercetări realizate la Şcoala de Medicină a Universităţii de Sud a statului California din Los Angeles. Tinerii care au mâncat mai mult de 12 hot dogs pe lună erau de aproape 10 ori mai dispuşi la leucemie decât cei care nu mâncaseră deloc. (*Jean Carper – Cum să oprim îmbătrânirea)*

⇨ În experienţele făcute în „Studiul China" s-a descoperit că, pe măsură ce nivelul **colesterolului sanguin** descreşte de la 179 mg/dL la 90 mg/dL, se micşorează şi prezenţa bolilor: cancere de ficat, rect, colon, de plămâni, de sân, leucemii la copii, leucemii la adulţi, tulburări mintale la copii şi adulţi, boli de stomac şi esofag. Renunţaţi la consumul de produse animale (carne, lactate, ouă) şi eliminaţi uleiurile rafinate. Cel mai sigur este să folosiţi doar uleiul de măsline şi uleiul de seminţe de in, în cantităţi echilibrate.

⇨ **O prezenţă redusă de vitamina C** a fost în mod predominant asociată cu un risc mai mare de leucemie şi cancere ale nasului, esofagului, faringelui, cancer de sân, stomac, ficat, rect, colon şi plămâni. Vitamina C provine din consumul de fructe şi zarzavaturi nepreparate termic.

⇨ **Vaccinările** la copii „deteriorează" celulele sistemului imunitar şi solicită prea serios şi brutal celulele T4 şi T8. Diverse studii ale unor cercetători au legat creşterea numărului de cancere la copii şi tineri (mai ales leucemii) de campaniile de vaccinare realizate în special în ţările puternic tehnologizate. (*Dr. Louis de Brouwer – Mafia farmaceutică şi agro-alimentară).*

⇨ Creşterea numărului de cazuri de limfoame maligne este legată de folosirea de **pesticide** în agricultură. În ţările occidentale, frecvenţa tumorilor glandelor limfatice s-a dublat în ultimii 20 de ani. Riscul agricultorilor de a muri de cancer cerebral este cu 25% mai ridicat decât al populaţiei generale, după toate aparenţele datorită expunerii la pesticide. Alte cancere corelate cu aceeaşi cauză sunt: cancerul vezicii urinare, leucemii şi multiple mieloame.

⇨ **Sindroamele mielodisplazice** (implică insuficiență medulară, anemie, scăderea trombocitelor) și diverse tipuri de leucemii sau maladii ale măduvei osoase pot fi declanșate chiar datorită **chimioterapiei și radioterapiei** (mai ales când sunt în combinație).

Obs.: Pentru a înțelege mult mai bine ce înseamnă cancerul, mecanismele, factorii și cauzele ce stau la baza declanșării și progresiei acestei boli, dar și ce puteți face pentru combaterea fenomenului malign, studiați cu atenție capitolul **„Vești bune despre cancer"** (a doua secțiune a cărții). Pentru detalii legate de felul în care puteți proteja dar și îmbunătăți acțiunea sistemului imunitar, studiați capitolul **„Planul de fortificare al sistemului imunitar"** (a doua secțiune a cărții).

Recomandări de tratament:

❒ Se începe tratamentul cu o **cură de sucuri de fructe și zarzavaturi**, timp de **15-20 de zile**. Se va consuma câte 250 ml de suc la un interval de două ore și jumătate. Într-o zi se va însuma 1,5 – 2,5 litri de sucuri. Studiați cu atenție capitolul **„Cura cu sucuri și crudități"** (a doua secțiune a cărții) și veți găsi multe informații, detalii și răspunsuri la întrebările dumneavoastră legate de acest subiect. În felul acesta, veți fi bine informați și veți evita anumite greșeli. **Sunt recomandate următoarele sucuri:**

✓ Stimularea hematopoiezei (sinteza de elemente figurate sanguine) se realizează prin consumul constant de **suc de sfeclă roșie**, capabil să îmbunătățească vizibil calitatea țesutului medular hematoformator. Sucul de sfeclă se bea în combinație cu alte sucuri de legume (preferabil de morcov), în proporția: o parte suc de sfeclă (50 ml), 2 sau 3 părți suc de morcov (150 ml sau 200 ml). Este bine să creșteți doza de suc de sfeclă roșie până ajungeți la 300-400 ml pe zi. Pentru a corecta gustul, puteți adăuga puțin suc de lămâie. Terapeutul austriac Rudolf Breuss considera sucul de sfeclă roșie drept unul din cele mai puternice remedii în tratarea cancerului și a leucemiei.

✓ Studii recente arată că sucul proaspăt de **urzică** are efecte foarte bune în tratarea diferitelor forme de leucemie și alte tipuri de cancer. Extrem de bogat în clorofilă, sucul de urzică este un excelent purificator pentru sânge. Acest preparat anihilează radicalii liberi, remineralizează și vitaminizează organismul, are puternice efecte depurative, stimulează procesele de hematopoieză și are efecte antiinflamatoare și antitumorale. Se consumă 2-3 pahare pe zi, cură îndelungată.

✓ Sucul de la 2 **lămâi**/zi. Lămâia este un activator al globulelor albe, un tonic al sistemului nervos, un bun curățitor al sângelui, are o acțiune hematopoietică bună (sinteza elementelor figurate ale sângelui). Lămâia este bogată în vitamina C (agent antioxidant și stimulent al imunității) și alte substanțe anticanceroase (lactone și cumarine), ce fac din ea un adevărat „măturător" al tumorilor. Poate fi folosit și grepe-fruit-ul roșu care este bogat în licopen.

✓ **Strugure** (roșu sau negru) –1-3 pahare/zi. Conține substanțe cu efecte anticancerigene puternice: acidul elagic, quercitina, resveratrolul, seleniu. Este un dizolvator puternic al tumorilor. Când se consumă suc de struguri, țesuturile bolnave și degenerările grase, toate formele de materie morbidă par să se fragmenteze în particule minuscule și să fie aruncate în fluidul sanguin pentru a fi duse la organele de eliminare.

✓ **Orz verde** – 1-2 pahare/zi (se poate folosi și pudra de orz verde). Dintre plantele studiate, orzul verde conține cea mai mare cantitate de SOD (superoxid-dismutază), una dintre cele mai puternice enzime cunoscute, având o capacitate extraordinară de a stopa procesele degenerative cauzate de radicalii liberi. Pe lângă aceasta, orzul conține o cantitate enormă de vitamine, minerale etc.

✓ **Cătină** - 1-2 pahare/zi (suc obținut prin combinația a ¼ suc pur de cătină cu ¾ apă). Cătina este foarte bogată în substanțe ce combat cancerul: vitamina C, beta-carotenul (care este bun stimulator al imunității, acționând sinergic cu interferonul și protejând timusul), beta-sitosterolul (substanță antiinflamatoare și antimutagenică, având efecte bune în tratarea cancerului mamar, cervical, pulmonar, a limfoamelor și leucemiilor), izoramnetina (substanță antioxidantă), kaemferolul (substanță antitumorală și antimutagenică, de 7 ori mai puternică decât guercitina, efecte bune în tratarea limfoamelor și leucemiilor), licopenul (un puternic antioxidant folosit în tratarea cancerului de prostată, mamar, cervical, uretral) etc. *(ing. Ștefan Manea - Cătina și uleiul de cătină).*

✓ **Suc de măceșe** – 1-2 pahare/zi. Măceașa nu are rival în ce privește conținutul în vitamina C și este bogată în provitamina A, vitamina PP și alte fitoelemente. Se folosesc măceșe bine coapte, puțin moi, culese toamna foarte târziu, sau chiar după ce dă frigul, iarna până aproape în luna martie. Se pun în blender, se adaugă apă cât să le depășească puțin. Se mixează bine, apoi se strecoară prin tifon dublu, pentru a fi reținuți perișorii. Se adaugă miere după gust sau se bea simplu.

✓ **Spanac** - 1 pahar/zi (obținut la blender). Componentele antioxidante ale **spanacului** îl fac folositor în bolile maligne. Luteina conținută de spanac este un antioxidant tot atât de puternic ca și beta-carotenul. Oricum, spanacul le conține pe amândouă din belșug. Poate fi combinat cu dragaveiul.

✓ **Lapte de migdale și semințe de dovleac 1-2 pahare/zi.** Iată rețeta unui delicios și nutritiv lapte vegetal: 12-15 migdale crude, 1 lingură semințe de dovleac, 1 linguriță miere (se exclude în cazul diabetului), 1 cană (250 ml) apă călduță. Se mixează la blender migdalele cu puțină apă călduță, apoi se adaugă restul de apă și celelalte ingrediente și se mixează bine 1-2 minute. Migdalele proaspete conțin vitamina B_{17} (laetril), considerată o vitamină antineoplazică și sunt foarte nutritive. Semințele de dovleac conțin mult zinc, necesar activității sistemului imunitar și sunt folosite în bolile caceroase și leucemice.

✓ Alte sucuri ce pot fi folosite: pătrunjel, ovăz verde, păpădie, varză, struguri, alte fructe de sezon.

Obs: Se vor folosi articolele de care dispuneți în sezonul respectiv. De asemenea, nu se vor folosi toate sucurile enumerate într-o zi.

- 1 pahar = 250 ml
- Gustul sucurilor care par mai grețoase (spre ex. sfecla roșie) poate fi corectat prin adăugarea câtorva picături de suc de lămâie.
- În timpul curei exclusive cu sucuri, din prima zi a tratamentului, intern se vor folosi: ceaiurile, tincturile de plante, pulberile de plante, argila și/sau cărbunele vegetal, iar extern se pot practica toate procedurile indicate.
- **Microclisme** cu Mărul-lupului și Tătăneasă - 1 linguriță rădăcină de tătăneasă se fierbe timp de 10 minute cu 200 ml apă. Se oprește focul și se adaugă 1 linguriță de Mărul-lupului și se lasă la infuzat câteva minute. Când ceaiul ajunge la o temperatură suportabilă, se filtrează foarte bine, apoi faceți microclisma cu ajutorul irigatorului. Rămâneți în poziție orizontală, pentru a reține ceaiul în colon cel puțin 20 minute. După aceea, numai dacă simțiți nevoia, puteți evacua... După câteva zile, prin exercițiu, se poate reține lichidul din ce în ce mai mult, urmând ca lichidul să fie resorbit de colon. Se vor face clisme dimineața vreme de 3 săptămâni. Ambele plante au efecte antitumorale remarcabile. Sunt strict contraindicate clismele în cazul în care bolnavul a fost operat de curând în regiunea rectului sau a colonului.

În continuare, **cura de sucuri și crudități, timp de 1 an**. Se introduc treptat în alimentație salatele de crudități (de fructe și zarzavaturi), instituindu-se un program de 2-3 mese regulate pe zi , fără să se mănânce nimic între mese. Se va consuma câte un pahar de suc înainte de fiecare masă, cu 30 de minute. Se recomandă suc de sfeclă roșie, urzică, orz verde, pătrunjel, strugure, cătină, fructe de sezon, etc. În această perioadă se pot consuma germeni de cereale, semințe de dovleac (cât mai multe), floarea soarelui, susan, in, migdale, polen etc. Totul se va consuma crud! Fructele nu se amestecă cu zarzavaturile la aceeași masă.

- ✓ **Psoralenii** sunt niște substanțe ce se află în plante precum **țelina, lămâia, lăptuca** și au demonstrat efecte pozitive în tratarea unor boli ca psoriazisul, alte boli de piele și limfoame.
- ✓ **Tărâțele de grâu** macerate în apă. Într-o cană de apă se pun de seara 2-3 linguri de tărâțe și 2 linguriță de miere. Se lasă să macereze până dimineața, când se consumă pe stomacul gol. Tratamentul se face zilnic, vreme de o lună. Pentru cei constipați se pot face cure de 2 luni, cu 2 săptămâni de pauză. Pe lângă efectele sale vitaminizante, tărâțele au o acțiune dezintoxicantă puternică, extrem de importantă în tratarea bolilor tumorale maligne.
- ✓ **Pulbere din fructe de cătină și măceșe**. Ambele fructe sunt superbogate în vitamina C și betacaroten, având în plus și alte fitoelemente valoroase. Reprezintă un supliment valoros în toate bolile, mai ales în cele maligne. Fructele pot fi transformate în pulbere utilizându-se râșnița de cafea sau mașina manuală pentru zahăr. Este bine ca plantele și fructele uscate să fie transformate în pulbere cu puțin timp înainte de folosire, pentru ca degenerarea oxidativă să fie cât mai mică, fără să facem cantități mari odată (pentru o săptămână). Se amestecă bine toate ingredientele, apoi se pun într-un borcan și se păstrează la rece și la întuneric. Se consumă 2x2 linguri pe zi pentru adulți și 2x2 linguriță pe zi pentru copii. Se pot folosi cu miere sau în salatele de fructe.
- ✓ **Produsele apiterapeutice**, prin conținutul mare de principii active, asigură un sistem imunitar performant:
  - **Mierea propolizată** este un remediu antiinfecțios excepțional având și efecte imunostimulatoare foarte puternice. Pe deasupra, proprietăți stimulatoare și regeneratoare ale măduvei hematogene osoase sunt deținute de tinctura de propolis. Propolisul conține esteri ai acizilor fenolici – compuși beneficiu în cazuri de leucemii. (*Dr. bioch. Cristina Mateescu - Apiterapia*). Se obține punând în 8 linguri de miere (polifloră) 4 linguriță de tinctură de propolis (se găsește în magazinele naturiste și apicole), după care se amestecă bine până se omogenizează. Se ia de 4 ori pe zi câte o lingură de miere propolizată, în cure de 3 săptămâni. Se face pauză 1 săptămână și se poate face altă cură.
  - **Cura cu polen** – se consumă câte 1 linguriță, de trei ori pe zi, înainte de masă. Cura durează 30 de zile. Se pot face 3 cure pe an. Consumul de polen determină intensificarea acțiunii sistemului imunitar în sensul fagocitării formațiunilor tumorale, creșterea producției de celule imunocompetente, precum și a producției de anticorpi specifici. Pentru început este bine să verificați dacă nu sunteți alergic la polen. Pentru a face acest lucru, consumați mai întâi doar 1-2 granule de polen și apoi vedeți cum se comportă organismul. Măriți doza de fiecare dată câte puțin, până ajungeți la cantitățile recomandate. În cazul efectelor adverse, întrerupeți cura.
- ✓ **Uleiul de cătină** conține o pleiadă de antioxidanți puternici și substanțe imunostimulatorii: tocoferoli, alfa și beta-caroten, licopen, zeaxantină, criptoxantină. Uleiul de cătină conține de 10 ori mai mult caroten decât morcovul (C.Pârvu – „Universul plantelor"). Se administrează câte 20 de picături, de trei ori pe zi, luate pe o bucată de pâine uscată.
- ✓ **Extractul din semințele de struguri** conține o foarte puternică substanță antioxidantă, un bioflavonoid mai puternic de 50 de ori decât vitamina E și de 20 de ori mai concentrat decât vitamina C - proantocianidina (PCO). Această substanță este un adevărat „măturător" al radicalilor liberi – substanțe implicate în îmbătrânirea și moartea celulară și în foarte multe boli degenerative, inclusiv cancerul. Folosiți 4 picături, de 3 ori pe zi.
- ✓ **Cura cu grâu încolțit** – se recomandă consumul a 3-4 linguri de grâu germinat în fiecare zi, în cure de 15-20 zile pe lună.
- ✓ Este recomandat să se prepare **pâinea** în casă – pâini micuțe, pentru a fi bine coapte, preparate din **făină integrală**.
- ✓ Folosiți doar uleiul de măsline extravirgin sau uleiul din semințe de in (bogat în acizi grași omega 3).
- ✓ În capitolul **„Rețete ce pot fi practicate în perioada curelor cu alimentație crudivoră"** (a doua secțiune a cărții) veți găsi o paletă largă de preparate pe care le puteți folosi în timpul tratamentului, bineînțeles, ținând cont de indicațiile și contraindicațiile legate de afecțiunea dumneavoastră. Folosiți, în mod special, rețete ce conțin ingrediente cu potențial terapeutic pentru afecțiunea de care suferiți.

Fitoterapie:

✓ **Pulbere** din rădăcină de **Brusture** (*Arctium lappa*), rădăcină de **Dragavei** (*Rumex crispus*), **Pătlagină** (*Plantago major* şi alte varietăţi), **Trifoi roşu** (*Trifolium pratense*), **Lipicioasă** (*Galium aparine*). Se amestecă plantele în cantităţi egale, se macină prin râşniţa de cafea şi se obţine o pulbere. Se administrează 1 linguriţă, sublingual (se păstrează cel 10 minute), de 4 ori pe zi; se face o cură timp de 6 luni. Brusturele este un puternic purificator şi tonic sanguin şi hepatic, fiind un excelent adjuvant în detoxifierea organismului. Pe deasupra, are şi proprietăţi antitumorale. Dragaveiul (rădăcina) fortifică funcţiile ficatului şi ale splinei, este un puternic constructor al sângelui (stimulează creşterea numărului de globule roşii şi combate anemia, fiind foarte bogat în fier) şi este un excelent purificator limfatic, fiind utilizat cu succes în toate formele de cancer, în HIV şi tratamentul ganglionilor limfatici tumefiaţi şi al tumorilor. Pătlagina este una din cele mai eficiente plante în combaterea puroiului şi a septicemiei sângelui, fiind eficientă în tratarea abceselor şi a tumorilor. Trifoiul roşu este un excelent purificator sanguin şi limfatic, intervenind în dizolvarea tumorilor şi a formaţiunilor tumorale. Se utilizează în toate formele de cancer, în special în leucemii. Lipicioasa (o varietate de Turiţă care „se prinde" de haine foarte repede) este o plantă cu efecte extraordinare asupra sistemului limfatic, dislocă şi dizolvă congestionările limfatice, fiind utilizată în tratarea ganglionilor limfatici umflaţi, abceselor, furunculelor şi tumorilor.

✓ **Pulbere de Romaniţă** - se obţine prin măcinarea acestor plante (cu râşniţa de cafea) şi se administrează de patru ori pe zi câte o linguriţă, sublingual, 10-15 minute, înaintea meselor principale. Romaniţa este o plantă care seamănă mult cu Muşeţelul, doar că florile sunt semnificativ mai mari şi au un alt miros. Substanţa activă conţinută de Romaniţa, si anume *Parthenolidul*, induce distrugerea celulelor suşă care produc leucemia mielogenă.

✓ **Cura cu Echinacea** – se administrează o doză de şoc de 10 de capsule de 500 mg, de 2 ori pe zi (în total 20 de capsule pe zi), vreme de 10 zile. După aceea, se continuă cu 5 capsule de 500 mg, de 2 ori pe zi (în total 10 capsule pe zi) vreme de 20 de zile. După o pauză de 2 săptămâni, se mai face o cură. Echinacea amplifică funcţionarea ţesuturilor, în special a măduvei osoase, a ţesutului timusului şi splinei, stimulează producerea în organism de limfocite T şi activitatea macrofagelor, ceea ce menţine funcţionarea sistemului limfatic la un ritm normal. În loc de capsule, se poate folosi pulberea obţinută prin râşnirea plantei. În acest caz, se administrează în primele 10 zile, 1 lingură de pulbere de 4 ori pe zi, apoi vreme de 20 de zile se ia 1 linguriţă de pulbere de 4 ori pe zi. După o pauză de 2 săptămâni, se mai face o cură.

✓ **Mărul-lupului** *(Aristolchia clematis),* plantă cunoscută şi sub denumirea de *curcubeţică* sau *remf* – Infuzie din o jumătate linguriţă (aproximativ 1-1,5 grame) plantă uscată la o cană apă clocotită. Se lasă la infuzat 10 minute, apoi se strecoară. Se bea timp de 14 zile câte o cană de ceai, împărţită în două reprize. Apoi timp de 14 zile pauză. Se mai poate face o cură tot de 14 zile, urmată iarăşi de pauză. Planta Mărul-lupului are efecte antitumorale şi antibiotice, măreşte rezistenţa fagocitară a leucocitelor, stimulează fagocitoza naturală, măreşte capacitatea de rezistenţă a organismului faţă de acţiunea agenţilor patogeni (*C.Pârvu – „Universul plantelor"*). Atenţie! Nu se supradozează şi nici nu se administrează în cantităţi mari, deoarece are acţiune toxică mai ales asupra rinichilor şi a tubului digestiv. Respectând această doză, nu există niciun risc de intoxicare. Planta este contraindicată în cazul de insuficienţă renală sau boli renale severe.

✓ **Vâsc** - se administrează un vârf de cuţit de pulbere, de 5 ori pe zi. Studii aprofundate asupra acestei plante au arătat efecte citostatice, imunostimulatoare şi antileucemice marcante care pot diminua evoluţia afecţiunilor maligne (*Ilie Tudor, Mihai Minoiu - Plante medicinale miraculoase din flora României*).

✓ **Tinctură de coajă de Ulm**, 1 linguriţă, de 4 ori pe zi, cură de 3-6 luni. Se poate folosi şi decoctul combinat din scoarţă de Ulm (Ulmus sp.). Scoarţa de Ulm are proprietăţi detoxifiante şi depurative foarte puternice şi este eficientă în tratamentul leucemiei (*Pr. Dr. Constantin Pârvu*). Se taie ramurile tinere, cu o grosime de maximum un deget, după care se curăţă de coajă cu ajutorul unui cuţit (cel mai uşor se face această operaţiune primăvara, când scoarţa nu aderă foarte puternic pe tulpină). Coaja astfel obţinută se usucă. Se iau 2-3 linguriţe de scoarţă uscată mărunţită şi se pun de seara până dimineaţa într-un pahar (200 ml) de apă şi se lasă să macereze până dimineaţa, când se strecoară. Se pune deoparte maceratul obţinut, iar planta rămasă se fierbe în alte două pahare de apă, vreme de 10 minute, după care se lasă la răcit şi se filtrează. În final, se combină cele două preparate, iar extractul complet obţinut se bea pe parcursul unei zile. Tratamentul are cele mai bune efecte dacă preparatul se administrează dimineaţa, în fiecare zi, vreme de minimum trei luni.

✓ **Tinctură de Ţintaură** *(Centaurim umbellatum)* – se administrează câte 1 linguriţă, de 3 ori pe zi, cu puţină apă. Se face o cură de 2 luni, pauză 2-3 săptămâni, apoi si poate repeta. Administrarea Ţintaurei pe o perioadă suficient de lungă ajută la normalizarea proceselor de producţie a elementelor figurate ale sângelui. Suplimentar, Ţintaura stimulează activitatea ficatului (organul cu cea mai puternică funcţie antitoxică) şi creşte pofta de mâncare.

✓ **Uleiul volatil de Lămâie** este un bun activator al leucocitozei. Se iau 3 picături de 3 ori pe zi, amestecate cu puţină miere(ex.: mierea propolizată) sau într-o linguriţă cu pulbere din plante medicinale.

✓ **Uleiul volatil de Cimbru** (sau **Cimbrişor**) are efecte stimulatoare asupra leucocitozei. Se iau 3 picături de 3 ori pe zi, amestecate cu puţină miere sau într-o linguriţă cu pulbere din plante medicinale.

✓ **Ulei volatil de Ciuboţica-cucului** deţine proprietăţi stimulatoare (enzime declanşatoare ale secreţiei de prostaglandină) foarte eficace în procesul de autoapărare imunitară. Se administrează 3 picături de 3 ori pe zi, amestecate cu puţină miere sau într-o linguriţă cu pulbere din plante medicinale.

✓ **Masaj** blând, zilnic, al coloanei vertebrale cu **Tinctură de Coada şoricelului**. Coada şoricelului acţionează asupra măduvei osoase, stimulând reînnoirea sângelui. Folosirea ei este recomandată în afecţiuni ale măduvei osoase, leucemii, boli ale sângelui.

Alte indicaţii:

✓ **Preparatul de Aloe, miere şi propolis**

Miere de albine – 1.000 g
Propolis (dat pe răzătoare de plastic sau de sticlă) – 20 g
Aloe (frunze, date prin răzătoare de plastic sau de sticlă) – 750 g

Este bine ca planta de aloe să fie de 3-5 ani. Înainte de recoltare, planta să nu se ude timp de 5 zile. Toate acestea se pun într-un borcan de sticlă şi se ţin la rece timp de 5 zile, după care se administrează astfel: primele 5 zile se ia câte o lingură dimineaţa şi la prânz, cu 2 ore înainte de masă, apoi, restul curei, se ia câte 1 linguriţă dimineaţa şi la prânz, cu 2 ore înainte de masă. Durata tratamentului este de 3 săptămâni, până la 2 luni. Cura se poate repeta, după o pauză de 7 zile. Planta de aloe este un miracol pentru ficat. Glucomananului (un compus din Aloe) i-au fost atribuite importante proprietăţi antivirale, imunostimulative şi de refacere a măduvei osoase. În practica veterinară, glucomananul a fost utilizat sub formă injectabilă pentru tratarea sarcoamelor şi a leucemiei felinelor.

✓ **Comprese cu ulei de ricin aplicate pe ganglionii afectaţi şi splină**. Compresele cu ulei de Ricin îmbunătăţesc funcţionarea sistemului imunitar, dedurizează ţesuturile şi muşchii. Compresele cu ulei de ricin aplicate pe abdomen sunt de natură să detoxifice întregul sistem. Aplicate local, ele pot contribui la dislocarea sau dizolvarea formaţiunilor canceroase.

Instructiuni de aplicare:

Aveţi nevoie de o bucată de material moale din bumbac. Această bucată de material se va tăia (lungimea) la dimensiunile regiunii unde va fi aplicată, cu menţiunea că pe lăţime se va împături de mai multe ori. Aveţi nevoie de ulei de ricin (cel mai bun este cel presat la rece), hârtie cerată sau o folie de plastic (celofan) şi o buiotă cu apă fierbinte. După ce aţi pregătit compresa, îmbibaţi materialul în uleiul de ricin. Apoi, aplicaţi compresa direct pe piele, pe regiunea interesată. Deasupra materialului îmbibat în ulei se va pune hârtia cerată sau folia de plastic, iar deasupra se aplică buiota. Se menţine compresa cel puţin o oră, iar dacă este cazul chiar toată noaptea. Compresa nu trebuie aruncată după o singură aplicare. Ea va fi păstrată la rece în frigider, într-un recipient de sticlă, pentru a fi folosită ulterior. Se poate aplica o compresă la zi, sau o zi da, o zi nu.

✓ **Cataplasme cu rădăcină de Tătăneasă** *(Symphitum officinale).* Tătăneasa are proprietăţi antiinflamatorii şi antitumorale (datorită alantoinei). Se spală bine cu o perie rădăcinile proaspete de Tătăneasă, apoi se dau prin răzătoarea mică. Această compoziţia se pune pe o frunză de varză (zdrobită în prealabil cu ajutorul unei sticle sau sucitor de lemn) şi se aplică pe ganglionii inflamaţi. Totul se leagă cu o faşă lată de tifon sau pânză de bumbac pentru a adera la tegument. Se păstrează 1-2 ore. După folosire, rădăcina se aruncă. Acest procedeu are o eficienţă deosebită. Noaptea se pot pune cataplasme din frunze de varză, zdrobite în prealabil cu o sticlă sau un sucitor.

✓ **Unguent de Gălbenele** (sau de propolis) aplicat pe regiunea ganglionilor limfatici (în cazul în care sunt tumefiaţi).

Pentru informaţii suplimentare, întrebări, nelămuriri etc.
puteţi suna la 0722 577 850 – Sorin Nicola

Bibliografie selectivă

1. Biblia – traducerea Dumitru Cornilescu.
2. Ellen G. White – „Divina Vindecare", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 1997.
3. Ellen G. White – „Dietă și Hrană", Casa de Editură „Viață și Sănătate", București, 1999.
4. George. H. Malkmus – „De ce se îmbolnăvesc creștinii?", Editura DSG Press, Dej, 1999.
5. Stuart Burgess – „Amprente ale inteligenței creatoare", Editura Făclia, Oradea, 2006.
6. Joe White, Nicholas Comninellis – „Demisia lui Darwin", Editura Aqua Forte, Cluj-Napoca, 2005.
7. Mariana Ghezzo – „Pentru ce atât de bolnavi?", Editura Păzitorul Adevărului, Făgăraș, 2007.
8. Jorge D. Pamplona Roger – „Poftă bună", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 1998.
9. Julian Melgosa – „Fără stres", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 2000.
10. Shawn Talbott – „Hormonul stresului: Efecte și soluții", Editura Paralela 45, Pitești, 2004.
11. S. I. McMillen – „Boală sau Sănătate la alegerea ta", Editura Stephanus, București, 2000.
12. Michael F. Roizen, Mehmet C. Oz – „Tu; Ghid de funcționare", Editura Curtea Veche, București, 2008.
13. Emil Rădulescu – „Alimentație inteligentă", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 2003.
14. Emil Rădulescu – „Cancerul de prostată", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 2007.
15. Emil Rădulescu – „Ai grijă de inima ta", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 2006.
16. Emil Rădulescu – „Întrebări, controverse și obiecții", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 2007.
17. Emil Rădulescu – „Ceva în plus despre surplus", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 2004.
18. Emil Rădulescu – „Osteoporoza", Casa de Editură Viață și Sănătate, București, 2007.
19. Ernst Günter – „Hrana vie – o speranță pentru fiecare", Editura Venus, București, 1997.
20. T. Colin Campbell, Thomas Campbell II – „Studiul China", Casa de Editură Advent, Râmnicu Vâlcea, 2007.
21. Jean Carper – „Cum să oprim îmbătrânirea", Editura Curtea Veche, București, 2007.
22. Gillian McKeith – „Hrana vie pentru sănătate", Editura Curtea Veche, București, 2006.
23. Cristina Mateescu – „Apiterapia", Editura Fiat Lux, București, 2005.
24. Ted Morter – „Sănătate prin alimentație", Editura Teora, București, 1995.
25. Neil Nedley, M. D. – „Proof Positive: How to Realiably Combat Disease and Achive Optimal Health through Nutrition and Life Style".
26. Radu Ilie Mânecuță – „Nutriția omului – act sacru", Editura Miracol, București, 1996.
27. Călin Ianța, Tudor Ilie, Mihai Minoiu – „Vindecare prin alimentație", Editura Kamala, București, 1998.
28. Mihai Petrovici – „Hrana vieții", Editura Samizdat.
29. Nicolae Catrina – „Din tainele alimentației lacto-vegetariene", Editura Deceneu, 1997.
30. Jean Valnet – „Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale", Editura Garamond, București.
31. I. Mincu, V. T. Mogoș – „Bazele practice ale nutriției omului bolnav", Editura R.A.I., București, 1997.
32. H. Bieler – „Alimentele - puterea vindecării", Editura Rom Direct Impex, București, 1994.
33. Daniel Menrath – „Hrana pentru viață", Editura DEO 2000, București, 2000.
34. Pavel Chirilă – „Alimentația echilibrată a omului sănătos", Editura Național.
35. Werner Meidinger – „Lămâia: izvor de sănătate și energie", Editura Gemma Print, București.
36. Rhonda J. Malkmus – „Recipes for Life... from God's Garden".
37. Earl Mindel – „Biblia vitaminelor", Editura Elit, București, 1991.
38. Earl Mindel – „Biblia alimentelor", Editura Elit, București, 1994.
39. George Mencinicopschi – „Biblia alimentară", Editura Litera Internațional, 2007.
40. Norman W. Walker – „La mulți ani – Sfaturile unui medic care a trăit 116 ani", tipărită de Fundația „Alinare".
41. Norman W. Walker – „Rețetele unui medic care a trăit 116 ani", tipărită de Fundația „Alinare".
42. Paul C. Bragg – „Postul – un miracol".
43. Ovidiu Bojor, Catrinel Perianu – „Sănătate prin semințe, legume și fructe", Editura Fiat Lux, 2005.
44. Elena Niță Ibrian – „Tratat de hrană vie", Editura Miracol, București, 2000.
45. Elena Niță Ibrian – „Hrana vie în prevenirea și vindecarea cancerului", Editura Miracol, București, 2000.
46. Elena Niță Ibrian – „Terapia naturală", Editura Solteris, 1997.
47. Andre Valmont – „O sănătate de fier", Editura Teora, București, 1997.
48. Viorel T. Mogoș, Gabriela Roman – „Boala canceroasă de origine alimentară", Editura C.N.I. „Coresi", București, 2001.
49. Louis de Brouwer – „Mafia farmaceutică și agro-alimentară", Editura Excalibur, București, 2007.
50. Louis de Brouwer – „Vaccinarea - Eroarea Medicală a secolului", Editura Excalibur, București, 2007.
51. W. Schulz-Friese, Margot Monnier – „Cum să prevenim și să vindecăm boala canceroasă; Dieta anticanceroasă", Casa de Editură Angeli, Brașov.
52. Max Gerson – „O terapie naturală eficientă pentru tratarea cancerului și a altor boli grave", Editura For You, 2005.
53. Grigore Maltezeanu – „Alimentația și boala canceroasă", Editura Saleculum I. O., București, 2002.
54. Grigore Maltezeanu – „Contra riscului de cancer", Editura Saleculum Vizual, București, 2004.

55. Rudolf Breuss – „Cancer; Leucemie", Editura AnandaKali, Sibiu, 1999.
56. Doru Laza – „Îndreptar profilactic şi terapeutic de medicină naturistă", Editura Păzitorul Adevărului.
57. Virgil T. Geiculescu – „Bioterapia", Editura Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti, 1986.
58. Robert Morse – „Să trăim sănătos fără toxine", Editura Paralela 45, Piteşti, 2005.
59. Speranţa Anton – „Incursiune în medicina naturistă", Editura Polirom, Bucureşti, 2004.
60. Gerrhard Leibold – „Medicina naturistă pentru toţi", Editura Aquila '93, Oradea, 2002.
61. Monica Tohăneanu, Scarlat Mihai Alin – „Ghid de terapie naturistă", Editura Romcartexim, Bucureşti, 1999.
62. Phylis Austin, Agatha Trash, Calvin Trash – „Remedii naturale" vol. 1 şi 2, Editura Card, 1999.
63. Mark Mayell – „Un ghid complet de prim ajutor prin mijloace naturiste", Editura Colosseum, Bucureşti, 1996.
64. Agatha Trash, Calvin Trash – „Diabetul şi sindromul hipoglicemic", Editura Alege Viaţa, Bucureşti, 1999.
65. Agatha Trash, Calvin Trash – „Tratamente naturale pentru hipertensiune", Editura Alege Viaţa, Bucureşti, 2002.
66. Agatha Trash – „Remedii simple la îndemâna tuturor", Editura Viaţă şi Sănătate, Bucureşti, 1995.
67. Dean Ornish – „Revoluţie în terapia bolilor de inimă", Casa de Editură Angeli, Bucureşti, 1994.
68. Editura Reader's Digest – „Sănătate cu tratamente naturiste", Bucureşti, 2004.
69. Editura Reader's Digest – „Mâncarea şi sănătatea", Bucureşti, 2006.
70. Jim şi Phil Wharton – „Cum să scăpăm de durerile de spate", Editura Reader's Digest, Bucureşti, 2008.
71. D. C. Jarvis – „Mierea şi alte produse naturale", Editura Apimondia, 1976.
72. Clarance Dail, Charles Thomas – „Hidroterapie", Editura Viaţă şi Sănătate, Bucureşti, 1997.
73. Sebastian Kneipp – „Hidroterapia – puterea tămăduitoare a apei", Editura L.V.B. Invest.
74. Ştefan Manea – „Cătina şi uleiul de cătină", Societatea Hofigal.
75. Constantin Pârvu – „Universul plantelor", Editura Enciclopedică, Bucureşti, 1997.
76. Ilie Tudor, Mihai Minoiu – „Plante miraculoase din flora României", Editura Artmed, 2004.
77. Ovidiu Bojor, Octavian Popescu – „Fitoterapie tradiţională şi modernă", Editura Fiat Lux, Bucureşti, 2005.
78. Dorin Dragoş – „Fundamentele medicinii naturale", vol. 1 (Principii generale), Editura Deceneu, Bucureşti, 2007.
79. Dorin Dragoş – „Fundamentele medicinii naturale", vol. 2 (Fitoterapia psihocauzală), Editura Deceneu, Bucureşti, 2007.
80. Gheorge Mohan – „Mică enciclopedie de plante medicinale şi fitoterapie", Editura B.I.C. ALL, 1998.
81. Valentin Nădăşan – „Incursiune în fitoterapie", Editura Viaţă şi Sănătate, Bucureşti, 2003.
82. Eugen Fischer – „Dicţionarul plantelor medicinale", Editura Gemma Press, Bucureşti, 1999.
83. David Hoffman – „Plante pentru oase şi articulaţii", Editura House of Guides, Bucureşti, 2007.
84. Murice Messegué – „Băi de plante", Editura Venus, Bucureşti, 1997.
85. Sebastian Kneipp – „Farmacia verde – miracolul vindecării bolilor", Editura Edinter.
86. Gemoderivate – „Scheme practice propuse de producător – Hofigal".
87. H. Diehl, A. Ludington – „Tablete de stil de viaţă", Editura Viaţă şi Sănătate, Bucureşti, 1996.
88. Percek – „Lumea medicamentelor", Editura Teora, Bucureşti, 1996.
89. P.şi M. Chirilă, D. Constantin, Gh. Jurj, A. Popescu, E. Papacostea – „Medicină naturistă", Editura Medicală, Bucureşti, 1987.
90. Trestioreanu, Al. – „Caiete metodologice de oncologie; Alimentaţia şi cancerul", Editura Medicală, Bucureşti, 1987.
91. S. Dumitrache, R. şi B. Segal – „Toxicologia produselor alimentare", Editura Academiei R.S.R., Bucureşti, 1986.
92. Chase Revel & Medical Research Co. University Staff – „Medicamente uimitoare pe care nu le cunoaşteţi încă", Editura Elit, Iaşi, 1995.
93. Larousse – „Dicţionar de medicină", Editura Univers Enciclopedic, Bucureşti, 1998.
94. I. Hăulică – „Fiziologie umană", Ediţia a II-a, Editura Medicală, Bucureşti, 2002.
95. Adrian Restian – „Bazele medicinei de familie", Editura Medicală, Bucureşti, 2000.
96. Corneliu Borundel – „Manual de medicină internă pentru cadre medii", Editura All, 1995.
97. T. Andreoli, J. C. Bennett, C. C. J. Carpenter, F. Plum – „Esenţialul în medicină", Editura M.A.S.T., Bucureşti, 1999.
98. Formula AS – Colecţii din anii 2005, 2006, 2007, 2009.

Cuprins:

Secţiunea a III-a:
Bolile – Descriere, cauze şi recomandări specifice
de tratament, folosind nutriţia şi remediile naturale 5

- Abcesul, furunculoza 6
- Accident vascular cerebral, ischemie cerebrală 7
- Acneea 10
- Adenita (inflamarea ganglionilor limfatici), limfangita 13
- Afecţiuni ale aparatului auditiv 15
- Afecţiuni ale prostatei 17
- Afecţiuni ale glandelor suprarenale 20
- Afecţiuni oculare 23
- Alcoolism, tabagism 28
- Alergie, intoleranţă alimentară 31
- Alopecia (căderea părului) 33
- Alzheimer, tulburări de memorie, îmbătrânire 35
- Amigdalita, faringita 40
- Anemia 43
- Anorexia, atonia digestivă, gastrita hipoacidă 47
- Arsuri 48
- Arteriopatii, boli ale vaselor sanguine periferice 49
- Ateroscleroza, arterioscleroza, hipercolesterolemia 53
- Cardiopatie ischemică, angină pectorală, alte boli ale inimii 58
- Circulaţie periferică deficitară (mâini şi picioare reci) 64
- Ciroza hepatică şi ascita 66
- Cistita şi alte infecţii ale tractului urinar 68
- Colită, enterocolită, sindrom de colon iritabil, rectocolită, boala Crohn, diverticulită 71
- Constipaţia 76
- Contuzii, vânătăi, luxaţii 78
- Degerături 80
- Depresii, nevroze, psihoze 81
- Diabetul 87
- Diaree 93
- Dischinezie biliară 94
- Eczeme, dermatite, alte boli ale pielii 95
- Enurezis, incontinenţă urinară 99
- Epilepsia, crize convulsive 101
- Epistaxis, fragilitate capilară, sindromul Rendu-Osler 104
- Eroziunea colului uterin 105
- Febra 106
- Fibrom uterin, chisturi ovariene, displazii uterine 108
- Gripa, guturaiul (răceala) 110
- Guta 113
- Hemoroizi, fisuri anale 115
- Hepatita 117
- Herpes, Zona Zoster 121
- Hipertensiunea arterială 123

- Hipertiroidie 126
- Hipotensiune arterială (tensiune scăzută) 128
- Hipotiroidie 129
- Infecția cu HIV, SIDA 132
- Infecții şi abcese dentare, paradontoza, durerile de dinți 136
- Insomnie 139
- Insuficiență ovariană, hirsutism 142
- Insuficiența renală cronică, afecțiuni renale 144
- Leucoree, vaginită, metro-anexită, endometrită 148
- Litiaza biliară 150
- Litiaza renală sau vezicală 153
- Lombosciatica, durerile de spate 155
- Lupus eritematos sistemic 157
- Meteorism, flatulență 159
- Miastenia 160
- Migrena, durerile de cap 161
- Negul, veruca, lipomul 163
- Obezitatea 165
- Osteoporoză, fracturi, alte afecțiuni ale oaselor 170
- Paralizii, pareze, distrofie musculară 174
- Parazitoze (oxiuri, limbrici, tenie, giardia etc.) 175
- Parkinson 176
- Poliartrita reumatoidă, osteoartrita 178
- Probleme legate de sarcină şi alăptare, colici la noul născut 186
- Psoriazis 191
- Rahitism, tulburări de creştere la copii, subponderalitate, denutriție 192
- Reumatism, osteoartrite, artroze 195
- Rinita alergică 197
- Sclerodermie 199
- Scleroză în plăci 200
- Sinuzita 206
- Spasmofilie, hipocalcemie, deficiențe ale paratiroidei 208
- Spondilita anchilozantă (anchilopoetică) 211
- Sterilitate, tulburări de potență 214
- Stomatita, candidoza, ulcerații bucale 216
- Trombocitopenie 218
- Tromboflebita 219
- Tuberculoza pulmonară 221
- Tulburări menstruale 223
- Tusea 227
- Ulcer gastro-duodenal, gastrita hiperacidă 229
- Ulcer varicos, plăgi cu tendință slabă de cicatrizare 233
- Vene varicoase, telangiectazii 234
- Vitiligo, depigmentări (discromii) cutanate 236

Secțiunea a IV-a:
Veşti bune despre CANCER 239

- Cancerul – flagelul care amenință lumea 240
  - Ce este cancerul? Cum iau naştere celulele canceroase? 241
    - Ce este CANCERUL? 242
    - Paralelisme 243
    - Cauzele profunde ale bolii canceroase 244

- Sistemul imunitar şi lupta împotriva cancerului 246
- Stresul cronic poate participa la apariţia sau evoluţia cancerului 247
- Drama „chimică" din interiorul celulelor: atacul radicalilor liberi asupra celulelor 247
- Antioxidanţii 247

▪ Diverşi factori sau substanţe implicate în iniţierea, promovarea şi sau progresia bolii maligne 248
▪ Strategia terapeutică în boala canceroasă 256
▪ Ineficienţa terapiei clasice în cazul cancerului 257
▪ Cura detoxifiantă (pentru dezintoxicarea organismului) 258
▪ Sucuri din legume şi fructe ce pot fi utilizate în combaterea bolii neoplazice 260
▪ Substanţe şi compuşi valoroşi ce pot fi folosiţi în prevenirea şi combaterea cancerului 261
▪ Substanţe anticancerigene 263
▪ Alimente „anticancer" 263
▪ Alte suplimente naturale ce pot fi folosite în lupta împotriva cancerului 266
▪ Plante medicinale cu efecte benefice în prevenţia şi tratarea cancerului 268
▪ Alte aplicaţii benefice în lupta împotriva cancerului 270
▪ După tratament, optaţi pentru o soluţie pe termen lung: un stil de viaţă sănătos pentru întreaga viaţă 271

➢ Cancer cerebral 272
➢ Cancer de colon şi rect, polipi intestinali cu tendinţă de malignizare 274
➢ Cancerul de piele, tumori externe, noduli 279
➢ Cancer de prostată, cancer scrotal 282
➢ Cancer gastric (al stomacului) 286
➢ Cancerul genital la femei 290
➢ Cancer hepatic 293
➢ Cancer mamar 298
➢ Cancer oral, cancer esofagian şi faringian 303
➢ Cancer osos 307
➢ Cancer pancreatic 310
➢ Cancer pulmonar, cancer laringian 313
➢ Cancer renal, cancer de vezică 317
➢ Limfomul, boala Hodgkin, leucemia 321

Bibliografie selectivă 327

„La început, Dumnezeu". Așa începe Biblia; sunt primele ei cuvinte. Așa începe orice știință adevărată și aici își găsește începutul orice cunoștință reală și benefică. A ignora aceasta înseamnă a te îndepărta de adevăr și a intra într-o zonă de confuzie. Acest lucru este perfect valabil și în cazul științelor care se ocupă cu studiul organismului uman și al medicinii. Puteți considera această carte o pledoarie pentru întoarcerea rasei umane la stilul de viață natural, la viața minunată din Eden! Prin informațiile și materialele ce le veți găsi, se dorește promovarea unei filozofii corecte asupra vieții, sănătății și vindecării. Am o vie dorință ca oamenii să înțeleagă în mod practic ce trebuie să facă pentru a fi sănătoși, ce înseamnă un stil de viață sănătos și împlinit, și ce trebuie să facă în cazul în care sunt bolnavi. Avem nevoie de cunoașterea legilor vieții și trebuie să trăim în conformitate cu acestea; altfel vom invita anarhia și dezastrul în corpul nostru și în lumea în care trăim. Trebuie să știm ce înseamnă adevărata vindecare și adevăratele remedii. Acestea sunt probleme vitale. Când problemele puse în discuție sunt de viață și moarte, este indispensabil și rațional să cunoști TU, prin cercetare și investigare personală, care este adevărul. Adevărul nu este departe de noi. Chiar dacă trăim într-o lume unde domină minciuna și înșelătoria, adevărul se va revela fiecărui individ care caută sincer și cu orice preț să îl cunoască.

Sorin Nicola

editura TEXTE®

ISBN 978-973-88790-5-8
ISBN 978-973-88790-7-2 (vol. 2)